Cuisinez comme un Chef

N°11
OCTOBRE
NOVEMBRE 2008

LES RECETTES LEGERES DE **JOEL ROBUCHON**

CONCOURS EXCLUSIF !
GAGNEZ
VOTRE SERVICE DE VERRES À VIN

Nos recettes de chefs
étape par étape...

Jean-Paul Bostoen,
Philippe Girardon,
Eric Jan,
Philippe Jousse,
Bernard Rambaud

PÂTÉS, TOURTES ET TERRINES,
DES RECETTES FACILES

DES VINS DE PAYS À PETITS PRIX

PROMENADE EN TOSCANE CHEZ **ALAIN DUCASSE**

GIBIER : C'EST LA SAISON

www.cuisinezcommeunchef.fr
T 09768 - 11 - F: 2,20 € - RD

staub
en France

MADE IN FRANCE

GREY / GRIS

TITANIUM

Ceci est une cocotte
by Staub

www.staub.fr

SOMMAIRE

page
118

page
96

page
106

page
36

page
40

page
60

page
36

page
114

Produits du mois:
Les champignons,
un parfum de sous-bois 20
L'échalote, oui, mais de tradition! 38
Le raisin, tout simplement divin 82

Parole de fromager
Le maroilles, le bon goût ch'ti 112

Vins
Ces appellation qui gagnent
à être connues 80
Les coups de coeur
d'Antoine Hernandez 106

Tours de main
Comment préparer
simplement les cèpes? 32
Comment utiliser
une marinade pour le gibier? 48
Comment dénerver
des cuisses de perdreaux? 70
Comment réaliser
des raisin "muscat" frits? 76

Comment ça marche?
Quid de la cuisine moléculaire............18

Bibliothèque gourmande......118

Bien manger
La tradition culinaire française
préserve t-elle de l'obésité? 110

Dossier
Gibier: les conseils éclairés
d'un grand spécialiste 62

Propos gourmands
Marc Veyrat: cancre et premier
de la classe. 56

Escapade gourmande
L'Andana à Castiglione della Pescaia
(Toscane)...144

Shoppings
S'équiper top: soignez la forme 36
C'est tout beau : les nouveautés
de la rentrée......................................40
C'est tout bon: une rentrée en douceurs ..60
S'équiper top: l'art de cuisiner le gibier 65
Comparatif: les robots multi-fonctions 96

Velouté de pois au cumin

Salade de poivrons rouges

Poulet au citron confit façon tagine

Smoothie mangue, ananas à la menthe

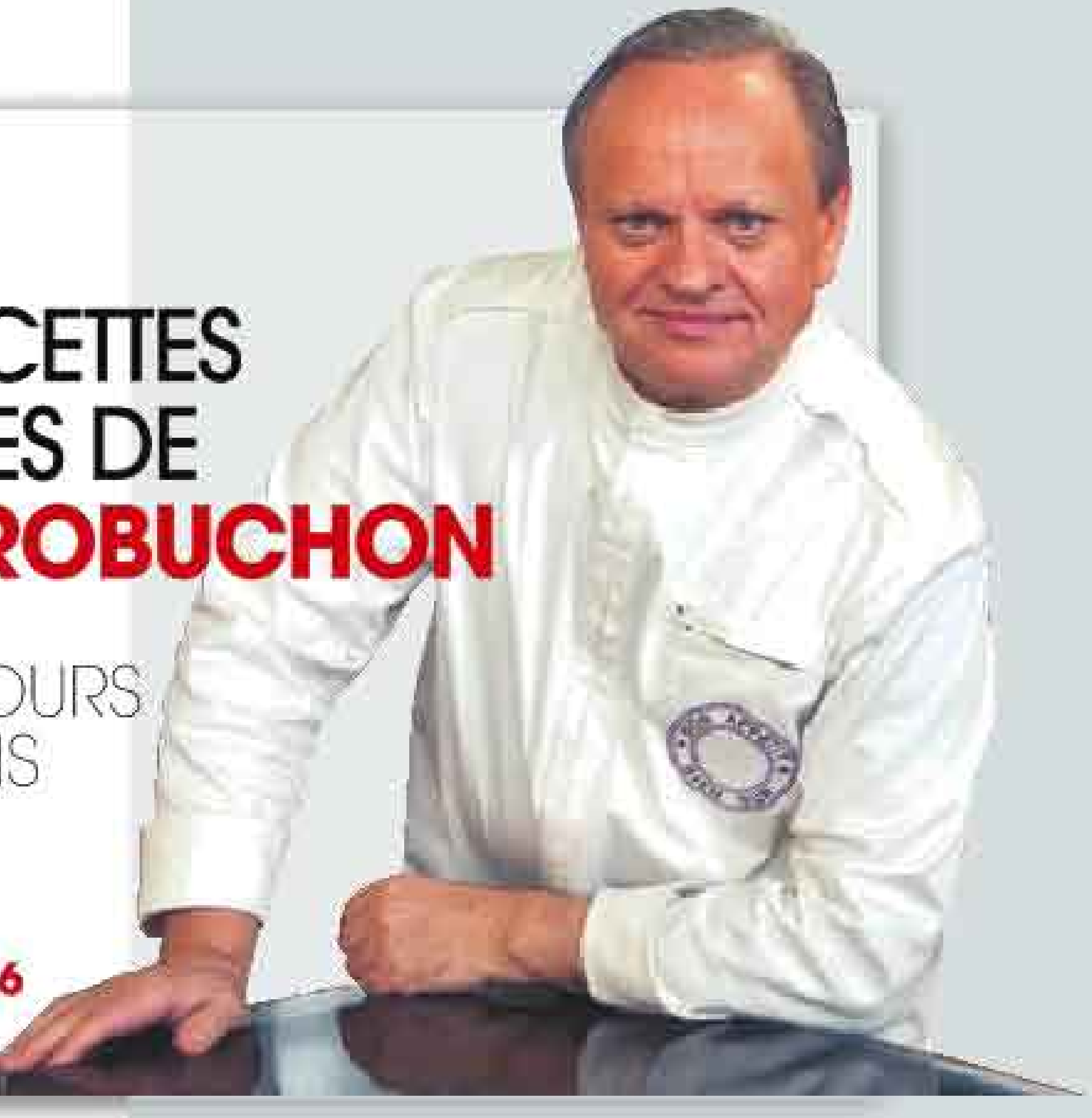
Clafoutis aux poires et raisins

page
06

LES RECETTES LEGERES DE JOEL ROBUCHON

ET SES TOURS DE MAINS

pages
32, 48, 70, 76



JEAN-PAUL BOSTOEN

Restaurant "L'Auberge de l'Ill" à Illhaeusern

Gâteau de champignons à l'ail et au persil

Raviolis croustillants de munster au carvi

Rouleau croustillant de saumon et sandre à la choucroute

"Picard de coeur, alsacien d'adoption, Jean-Paul Bostoen est l'un des deux chefs lieutenants de Marc Haeberlin à l'Auberge de l'Ill à Illhaeusern"

page
22

Baeckoff de cuisse de canard et citrons confits

Tiramisu aux fruits rouges sabayon au champagne

BERNARD RAMBAUD

Restaurant "Le Pressoir" à Saint-Avé

Sardines au curry de tourteau

Crème de champignon en cappuccino

Salade de crevettes et coques à l'œuf

"Breton d'adoption et de cœur, Bernard Rambaud est un cuisinier aux plaisirs simples mais aux talents multiples : son bonheur est d'être devant ses fourneaux, jour après jour, pour égayer les beaux produits de sa région."

page
42

Grillade de turbot à l'andouille de Guémené

Kouing-Aman

PHILIPPE JOUSSE

Restaurant "Alain Chapel" à Mionnay

Paté chaud de pigeons

Terrine de lapin au thym et aux noisettes

Terrine de foies de volaille

"Jeune cuisinier, il a évolué à l'ombre d'une icône : Alain Chapel. Cela aurait pu le freiner ou l'effrayer. Mais ce serait sans compter avec le talent de ce très grand chef qui a repris en 1990 les rênes de la maison Chapel et a su imposer sa patte avec brio tout en préservant les valeurs de la maison."

page **66**

La tourte de maquereaux

PHILIPPE GIRARDON

Restaurant "Domaine de Clairefontaine" à Chonas-l'Amballan

Crème de carotte aux œufs de caille

Médaillons de truite cressonnière

Foie gras de canard aux pommes

"A tout juste 20 ans, il reprend l'affaire familiale pour la transformer en table gastronomique, l'auberge devient alors le « Domaine de Clairefontaine »."

page **84**

Brochettes de caille aux raisins

Crumble pomme coing et noix

ERIC JAN

Restaurant "Le Cristal" à Verbier

Soupe de moules de bouchot au safran

Petits choux farcis au foie gras velouté de céleri

Blanquette de saumon aux graines de moutarde

D'une simple brasserie à la Tour d'Argent, du Boeuf sur le Toit à de prestigieuses maisons en passant par le château de Curzay où il a obtenu une étoile Michelin, Eric Jan ne cesse de surprendre."

page **98**

Fricassée de volaille à l'estragon

Cappucino de caramel à l'angélique

LES RECETTES LEGERES DE JOËL ROBUCHON

page 08
Velouté de pois au cumin

page 10
Salade de poivrons rouges

page 12
Poulet au citron confit façon tagine

page 14
Smoothie mangue, ananas à la menthe

page 16
Clafoutis aux poires et raisins

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas

www.mangerbouger.fr

VELOUTE DE POIS
AU CUMIN

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 1 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : 45 MINUTES ▪ CUISSON : 45 MINUTES

À vos paniers

- 500 gr de petits pois secs,
- 3 gousses d'ail pelées,
- 2 l de bouillon de légume ou de volaille,
- 2 cuillères à café de cumin moulu,
- 2 cuillères à café de piment doux,
- 1/2 jus de citron,
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- QS de sel et poivre.

1 Laver les pois secs avec soin car ils peuvent être poussiéreux. Surtout ne pas les faire tremper la veille. En revanche, il faut les mettre dans une cocotte, les recouvrir d'eau les porter rapidement à ébullition, les égoutter dans une grande passoire et les rafraîchir sous le robinet d'eau froide.

2 Remettre les petits pois secs dans la cocotte avec le bouillon, ajouter les gousses d'ail, saler, poivrer et laisser cuire à petits frémissements environ 45 min.

3 Ensuite les retirer du feu et verser le tout dans le bol d'un mixeur. Ajouter le piment, le cumin et de 2 cuillères à soupe d'huile, mixer (si c'est trop épais ajouter un peu de bouillon ou d'eau).

4 Au moment de servir, verser dans des bols ou une soupière, arroser d'un filet d'huile d'olive de quelques gouttes de jus de citron puis parsemer le dessus de cumin et de piment doux.

5 Ce plat doit être servi très chaud.

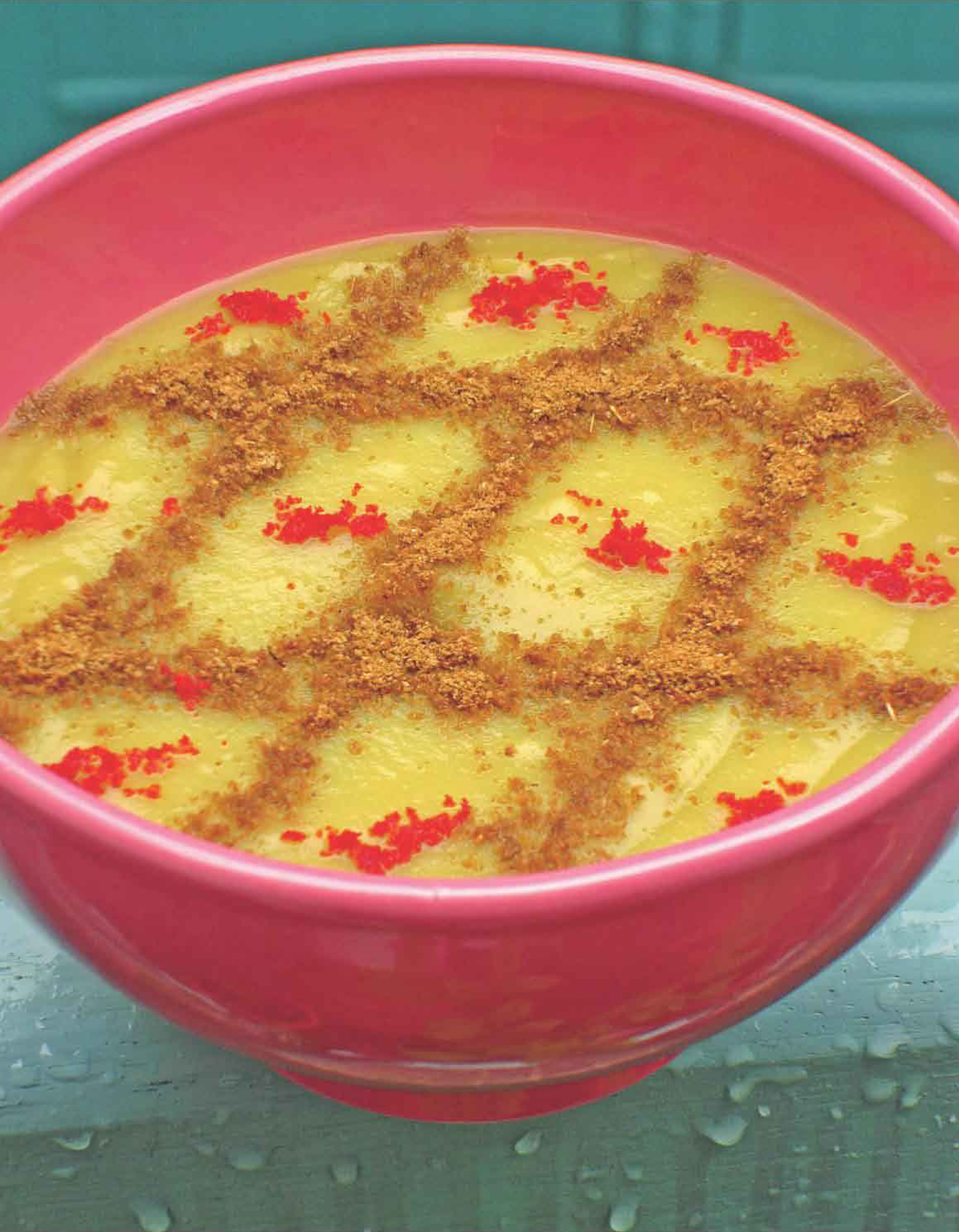
A déguster avec

▪ Un vin blanc vif et aromatique, un sauvignon ou pourquoi pas un viognier.

Les légumes secs

Les légumes secs sont un peu des mal aimés, car beaucoup de gens, les pensent compliqués à préparer. C'est faux, si on sait quelques règles de base. A l'achat, renseignez vous, pour être bien sur qu'ils sont de la dernière récolte. Il faut savoir, que les pois cassés ne doivent jamais tremper dans l'eau, car ils germent et fermentent très vite. Je conseille de les laver, puis de les blanchir, en les mettant dans de l'eau froide, qu'on porte à ébullition. Quant aux lentilles, il en est de même. Elles doivent être lavées, car elles peuvent être poussiéreuses, mais elles aussi, ne doivent pas tremper. Il est également préférable de les blanchir. Les haricots secs et les pois chiches sont les seuls légumes secs qu'on puisse faire tremper, 12 heures au maximum, au réfrigérateur, ou 2 heures, à l'eau tiède, pour en ramollir la peau, bien que, pour ma part je préfère les blanchir Vous pouvez réaliser de nombreuses soupes et crèmes à base de légumes secs et ainsi varier les plaisirs.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



SALADE
DE POIVRONS ROUGES

▪ **POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 1,50 € PAR PERSONNE**
▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 3 MINUTES

À vos paniers

- 1 boite de poivrons rouges,
- 1/2 oignon pelé et émincé finement,
- 1 cuillère à soupe de persil plat concassé,
- 1 petite gousse d'ail hachée finement,
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
- 1 petite cuillère à soupe de vinaigre de Xérès,
- QS de sel et poivre.

1 Egoutter les poivrons et les couper en lanières dans le sens de la longueur.

2 Dans une poêle froide à revêtement antiadhésif mettre l'huile, l'oignon et l'ail, chauffer à feu moyen, cuire 2 minutes sans coloration en remuant bien.

3 Ajouter les poivrons, saler et poivrer, remuer le temps de les chauffer puis parsemer de persil et de quelques gouttes de vinaigre. Dresser dans un plat et servir aussitôt.

A déguster avec

▪ Un vin rouge sur le fruit charmeur et expressif. Par exemple le 100% grenache Moulin de Gassac.

Le vinaigre de Xérès

Comme son nom l'indique le vinaigre de Xérès provient d'Espagne. Fabriqué à partir de vins doux naturels issus de trois cépages d'Andalousie (palomino à 95%) il bénéficie d'une « denominacion de origen », l'équivalent des AOC françaises. Il vieillit en fûts de chêne pendant 6 mois, 2 ans au minimum pour le « Reserva » et 10 ans pour le « Gran Reserva » ; sa saveur est corsée et son arôme intense. Ne pas hésiter à acheter un vinaigre de qualité, plus cher certes mais plus parfumé et plus concentré. S'il s'accommode parfaitement aux sauces des salades, quelques gouttes suffiront à relever une sauce chaude.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

POULET AU CITRON CONFIT
FAÇON TAGINE

À vos paniers

- 4 blancs de poulet
- 1 oignon pelé et émincé finement
- 1 cuillère à soupe de coriandre concassée
- 1 gousse d'ail pelée et hachée finement
- 1 petit citron confit (la peau en petits dès)
- 3 à 4 pistils de safran,
- 1 petite pincée de safran en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- QS de sel et poivre.

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 3 € PAR PERSONNE
▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 10 MINUTES

1 Couper les blancs de poulet en lanières. Les mettre sur un plat, saler et poivrer.

2 Faire chauffer un wok sur feu doux, ajouter l'huile, l'oignon et l'ail.

3 Cuire 2 minutes sans coloration en remuant régulièrement avec une spatule en bois.

4 Ajouter le poulet, faire sauter 2 minutes sur feu assez fort en continuant de remuer vivement, baisser le feu, ajouter le safran, le citron, la coriandre et faire sauter encore 2 à 3 minutes selon la grosseur des lamelles de poulet. Servir aussitôt.

A déguster avec

▪ Une rouge léger méridional souple et pas trop tannique. Par exemple un coteaux du Languedoc.

Le safran

Cette précieuse épice issue d'un plante bulbeuse le « crocus sativus » se présente en filaments (pistils) ou en poudre jaune-orangé. Originaire d'Orient, sa culture s'est largement développée en Europe (France, Espagne, Grèce, Italie etc) en Iran et en Amérique du Sud. Il faut 60000 fleurs pour donner 500 gr de safran, ce qui explique son prix élevé et l'apparition de succédanés (curcuma, carthame, safran des Indes etc.) A la fois utilisé pour sa saveur si particulière et ses propriétés colorantes, il suffit de quelques filaments ou d'une pincée de poudre pour parfumer un plat. Très utilisé dans la cuisine du Maghreb, on le retrouve aussi dans la paella, la bouillabaisse ou encore le risotto.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

SMOOTHIE MANGUE, ANANAS À LA MENTHE

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 3,50 € PAR PERSONNE
▪ PRÉPARATION : 30 MINUTES

À vos paniers

- 1 ananas,
- 1 grosse mangue,
- 15 feuilles de menthe,
- QS d'édulcorant Splenda.

1 Peler et dénoyauter la mangue, la couper en petits morceaux. La mettre au congélateur 1 heure.

2 Eplucher l'ananas, ne garder que la pulpe et le passer à la centrifugeuse pour en récupérer le jus.

3 Dans un blender en verre (style Kitchenaid) mettre ensemble la menthe, les morceaux de mangue congelés, le jus d'ananas, le Splenda (selon goût) si nécessaire et les mixer en mode « broyer la glace ».

4 Servir aussitôt car le smoothie se boit très froid.

L'ananas

Savoureux et rafraîchissant, l'ananas est une excellente source de vitamines pour un apport énergétique modéré (52kcal/100g).
Pour le choisir, il doit être lourd en main, ferme au toucher, avec des feuilles vertes et luisantes.
Laissez vous guider par son parfum…
Celui-ci se développe surtout dans les 15 derniers jours de la maturation.
En revanche, ne vous fiez pas à sa couleur, celle-ci varie en fonction de la provenance.
Un ananas peut avoir une écorce un peu verte mais être mûr.
Les "ananas bateau" sont cueillis mûrs, conservés à basse température et acheminés par voie de mer.
Les "ananas avion" sont cueillis mûrs à point, expédiés par avion et commercialisés peu de jours après leur récolte.
Pour le conserver, il faut savoir que, comme beaucoup de fruits exotiques, l'ananas ne supporte pas les températures inférieures à 7°C.
Il se conserve 2 jours à température ambiante.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

CLAFOUTIS
AUX POIRES ET RAISINS

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 1,50 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 45 MINUTES

À vos paniers

- 3 oeufs
- 8 gr de Splenda (édulcorant pour cuisine)
- 25 gr de farine
- 300 gr de crème épaisse à 3 %
- 1 boite 4/4 de poires au sirop
- 1 cuillère à soupe de sucre semoule
- 1 petit bol de raisins sultanines
- 1 noisette de beurre

1 Préchauffer le four à 200°C.

2 Couper les poires en 8 morceaux dans le sens de la longueur.
Mettre les raisins dans un bol, les recouvrir d'eau tiède, les laisser gonfler puis les égoutter.

3 Casser les œufs et les mettre dans un saladier. Ajouter le Splenda et fouetter 2 minutes pour blanchir le mélange. Incorporer la farine et la crème. Continuer de fouetter pour bien mélanger.

4 Beurrer au pinceau le fond et les bords du plat à gratin. Saupoudrer de sucre semoule. Etaler les poires et les raisins secs dans le plat, puis verser la pâte.

5 Enfourner à mi-hauteur pendant 45 minutes. Laisser refroidir et déguster tiède. Ne pas hésiter à adapter cette recette avec des cerises, des abricots, des pommes etc.

A déguster avec

▪ Un muscat de Rivesaltes suave et délicatement parfumé.

Les raisins secs

Ils proviennent de variétés de raisins particulièrement sucrées. Les grappes sont lavées (dans une solution alcaline ou une lessive de potasse) et séchées, soit au soleil soit dans des fours chauds. Les raisins sont ensuite conditionnés le plus souvent égrenés. Préférer des raisins secs biologiques, ils se conserveront moins longtemps mais sont dépourvus de conservateurs.
La variété Sultanine présente des grains or sans pépins et transparents. Leur saveur est délicate, musactée et peu sucrée.
On les utilise en condiments ou en pâtisserie, tels quels ou réhydratés dans l'eau, un sirop, du vin ou encore du rhum.
Très énergétiques, ils sont riches en sucre, en potassium, en fer et en oligoéléments. Il se conserveront très bien dans une boîte hermétique à l'abri de l'humidité et de la lumière.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Par Bruno Goussault

Quid de la cuisine moléculaire ?

La cuisine moléculaire dérive d'une discipline scientifique : « la Gastronomie Moléculaire » définie en 1988 par Nicholas Kurti et Hervé This. Cette discipline explore, d'un point de vue chimique et physique, les composantes artistiques et techniques de l'activité culinaire.

La cuisine moléculaire utilise de fait les ingrédients et les méthodes provenant des laboratoires scientifiques. Pourquoi une telle démarche ? Peut-on réduire la cuisine à de simples réactions physico-chimiques entre les molécules ? Les chefs ont besoin de reconnaissance, ils doivent être créatifs et capables de reproduire à chaque service les plats que les consommateurs détruisent pour mieux les apprécier.

Des réactions naturelles

Plus ils progressent dans l'art culinaire, plus leurs interrogations sont nombreuses, comme les enfants ils ont besoin de comprendre et pour cela ils interrogent ceux

Battre des œufs en neige, c'est déjà faire de la cuisine moléculaire

Les gélifiants, composants de base des préparations

La température : une des clés de la cuisine moléculaire

qui savent : d'abord leurs maîtres, ensuite les scientifiques.

Encore 97 % d'inconnu sur la chimie en cuisine.

Or nous ne connaissons aujourd'hui pas plus de 7% de ce qu'il serait nécessaire de savoir pour expliquer simplement aux chefs les réactions qui se déroulent lors de la préparation et de la cuisson d'un plat.

Il existe des réactions tellement naturelles et des recettes si faciles à réaliser que personne ne s'y intéresse : la mousse au chocolat, la mayonnaise ou le pop corn. Mais lorsqu'il faut stabiliser une émulsion chaude, élaborer des perles de jus de fruit, faire une mousse stable avec un simple jus ou encore préparer un soufflé qui se conserve plusieurs jours avant d'être remis en température, le chef a besoin de savoir quels sont les produits et les techniques qu'il doit utiliser.

Faire bon et sain

La recette du chocolat chantilly est une vieille recette empruntée à l'industrie alimentaire, c'est ainsi que sont émulsionnées les chutes de fois gras pour faire les bases du parfait de foie gras, il faut en plus y ajouter des stabilisants car le produit doit être pasteurisé.

Lors de la mise au point des cuissons sous vide à juste température, nous avons utilisé des thermoplongeurs de laboratoire qui permettent d'agiter et de réguler très précisément les températures. Il n'y a pas de honte à utiliser les techniques ou les additifs des laboratoires de l'industrie alimentaire comme le font Feran Adria ou Hervé This, ce qui est important c'est d'aller au fond des choses et de travailler dans la transparence.

Il ne suffit pas d'étonner, il faut faire bon et sain et que les convives soient informés.

Un parfum de sous-bois

On attend leur saison avec impatience, directement ramassés dans les bois ou glanés sur les marchés, cèpes, girolles, trompettes ou pieds-bleus sont tout simplement irrésistibles!

Il est toujours bon de rappeler qu'il est préférable, pour ceux qui ne sont pas connaisseurs, de ne pas ramasser les champignons dans les sous-bois ou dans les champs. Certains sont mortels. Toutefois si on ne peut résister à la tentation et en cas de doute, il faut impérativement apporter sa cueillette chez le pharmacien pour une vérification indispensable et seulement après cette visite on peut se régaler sans soucis. La meilleure solution, c'est d'aller acheter les champignons au marché en toute sécurité. En France, il y a tout un réseau de ramasseurs qui livrent leur récolte de champignons sauvages aux négociants.

A chaque saison, ses champignons

Les champignons sylvestres sont ceux qu'on trouve à l'état sauvage, le plus souvent dans les bois. La morille est, dès le printemps, la plus prisée. Très savoureuse, de forme conique, elle ressemble vraiment à une éponge. Elle peut être blonde, brune ou grise. Il faut la nettoyer soigneusement car elle renferme presque toujours du sable et souvent des petits insectes qui se logent dans ses alvéoles. La morille foncée est plus goûteuse que la blonde. Fraîche, on ne la trouve que peu de temps sur les marchés et le reste de l'année le plus souvent séchée.

Dès l'été, on trouve de nombreuses espèces de cèpes, appelés aussi bolets. Le cèpe de Bordeaux, qui doit son nom à la gourmandise d'un roi anglais qui fit de la capitale d'Aquitaine le premier port d'expédition de ce magnifique champignon, le cèpe de Bordeaux donc, a un chapeau bien charnu tapissé d'une espèce d'éponge (c'est le foin) plus ou moins colorée. Cette partie du cèpe peut devenir visqueuse lorsque le champignon n'est plus très frais, le pied peut aussi devenir véreux. Il faut donc choisir un sujet jeune, au pied bien charnu et au foin clair. Le cèpe « tête de nègre », très brun, est particulièrement savoureux et parfumé au début de l'automne.

Autre merveille qui apparaît au début de l'été, la girolle aussi connue sous le nom de chanterelle. Sous son chapeau orangé en forme d'entonnoir on peut voir des espèces de rides, ce ne sont pas des lamelles. La girolle a un goût fruité. Les vrais amateurs ne vous diront jamais où ils ont découvert les gisements de girolles.

Très appréciée également, la trompette des morts qui est très caractéristique : elle ressemble à l'instrument de musique dont elle porte le nom. Sa couleur est gris foncé, sa texture assez ferme et son goût très délicat.

Des champignons toute l'année

De nombreux champignons sont cultivés. Le plus commun est le champignon de Paris. Comme tous les champignons, il assure sa reproduction grâce à de minuscules petites graines, les spores qui, en germant, donnent de longs filaments blancs, le mycélium. Il est cultivé sur un mélange pasteurisé de paille, d'eau et de fumier que l'on ensemence avec du mycélium. Au bout de 15 jours d'une température et d'une hygrométrie constantes, les filaments vont fructifier et, dans l'obscurité totale des caves (qui peuvent atteindre plusieurs hectares), les champignons s'élaboreront lentement, durant 4 à 5 mois.

Dans le commerce, on en trouve des blancs ou des crème. Sachez que la deuxième variété est plus goûteuse. Le champignon de Paris est facile à préparer, inutile de l'éplucher, il suffit de lui enlever son bout terreux ou sablonneux. Pour les consommer crus, préférez des champignons jeunes, biens blancs et fermés. Et pour les accros aux champignons, sachez qu'on cultive également des pleurotes, des schii-takés ou encore des pieds bleus.

Anne Hudson

Points de repère

1969
Naissance à Paris

1986
Apprentissage à la pâtisserie Prévost à Liancourt

1989
Apprenti à l'hôtel de la terrasse à Fort-Mahon

1991
Il intègre la brigade de Martial Enguehard, Meilleur Ouvrier de France au Sofitel à Paris

1992
Chef de partie à l'Hôtel du Palais à Biarritz

1996
Il intègre la brigade de Roland Mazère au Eyzies-de-Tayac

2000
Chef de partie à l'Auberge de l'Ill

2003
Second de cuisine de Marc Haeberlin à l'Auberge de l'Ill

2004
Lauréat du prix Taittinger

2007
Finaliste au concours de l'un des Meilleurs Ouvriers de France

Picard de cœur, alsacien d'adoption, Jean-Paul Bostoen est l'un des deux chefs lieutenant de l'Auberge de l'Ill à Illhaeusern. Aux côtés de Marc Haeberlin, il s'y épanouit avec discrétion, humilité et passion, trois mots qui résument bien l'esprit de cette maison qui conserve trois étoiles au guide Michelin depuis plus de 40 ans !

Votre madeleine de Proust ?

Les escargots de ma grand-mère maternelle que l'on dégustait à chaque fête des mères, c'était devenu une tradition. Une fois ramassés, elle les préparait et les accommodait avec un beurre enrichi de mie de pain, d'une pointe de moutarde et d'un trait de pastis.

Votre boisson favorite ?

Le cidre que mon grand-père confectionnait en Picardie.

Votre ingrédient fétiche ?

Le cochon, j'adore le travailler depuis mon passage chez Mr Parra à Urt.

Votre péché mignon ?

La crème brûlée à la pistache et particulièrement celle de Martial Enguehard, à l'époque où il était chef au Sofitel.

Le plat que vous auriez aimé inventé ?

Le feuilletage qui est né d'un accident. J'aime l'idée d'une bêtise constructive, j'aurais aussi pu citer la Bêtise de Cambrai!

Votre recette du dimanche soir ?

La pizza aux champignons mais sans tomates ! Une pâte à pain recouverte de fromage blanc, d'oignons et de champignons sauvages ramassés l'après-midi en forêt. Une recette conviviale à mi

chemin entre la Flammenküche alsacienne et la pizza.

Votre gourmandise inavouable ?

Les oursons en guimauve enrobés de chocolat mais aussi les fraises tagada.

Un restaurant où vous aimez aller dîner?

La Vieille Tour à Sélestat, la table d'un ami version

JEAN-PAUL BOSTOEN

Winstub moderne où les classiques côtoient les plats du jour inspirés du marché. Je m'y rends souvent en famille.

Si vous n'aviez pas été chef, quel métier auriez-vous aimé exercer ?
Paysan comme mes parents ou encore berger, en tout cas un métier proche de la terre.

Le don de la nature que vous auriez aimé avoir ?
Savoir dessiner comme Mr Jean Pierre (Haeberlin).

Votre couleur préférée ?
Le vert car j'ai toujours été fan de l'A.S. Saint Etienne ! C'est aussi la couleur de la nature.

Votre saison préférée ?
L'automne pour ses étés indiens et pour un cuisinier c'est un grenier merveilleux : champignons, gibiers, derniers fruits d'été etc.

Qu'emporteriez-vous sur une île déserte ?
Une barque pour pouvoir quitter l'île, je n'aime pas la solitude !

Si vous étiez un plat ?
Un pot-au-feu, un plat généreux et équilibré.

Vos adresses secrètes ?
L'Etang du Moulin à Bonnetage chez Jacques Barnachon dans le Haut-Doubs près de Morteau. Un gîte plein de charme niché au bord d'un étang.
La ferme « Les Oiseaux Rares » à Wintzfelden, un couple de passionnés cultivent un jardin biologique et concoctent entre autres un sirop de foin et une gelée de foin extraordinaires.
La ferme auberge du Strohberg à Petit Ballon pour le menu marcaire et leur fromage blanc au kirsch.

Propos recueillis par Caroline Husson

page 24
Gâteau de champignons à l'ail et au persil

page 26
Raviolis croustillants de munster au carvi

page 28
Rouleau croustillant de saumon et sandre à la choucroute

page 33
Baeckoff de cuisse de canard et citrons confits

page 34
Tiramisu aux fruits rouges, sabayon au champagne

GÂTEAU DE CHAMPIGNONS
À L'AIL ET AU PERSIL

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 3 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : > 30 MINUTES ▪ CUISSON : 25 MINUTES ▪ PREVOIR : 4 RAMEQUINS

À vos paniers

- 600 g de champignons de paris
- 10 g de cèpes séchés
- 3 échalotes hachées
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. de persil plat
- 4 blancs d'œuf
- 65 g de beurre
- 3 dl de crème liquide
- 2 dl de bouillon de volaille
- 1 c. à s. d'huile de pépins de raisin
- Sel et poivre du moulin

1 Chauffer 30 g de beurre et faire **suer*** les échalotes avec 1 pincée de sel pendant 3 min. Ajouter 200 g de champignons lavés et émincés, attendre qu'ils rendent leur eau de végétation et incorporer le bouillon de volaille, les cèpes et 2 dl de crème liquide, saler, poivrer, attendre le frémissement et cuire 20 min. Passer ensuite le tout dans une passoire, presser les champignons et les réserver séparément de la sauce

2 Dans une poêle, chauffer 20 g de beurre avec l'huile de pépins de raisin, ajouter 400 g de champignons lavés et émincés, saler, poivrer, les laisser rendre leur eau de végétation et donner une légère coloration sans cesser de remuer. Débarrasser dans un saladier et les égoutter si nécessaire.

Conseils de chef

Toujours cuire les champignons en deux fois. La première cuisson permet de leur faire rendre leur eau de végétation, la seconde, de les colorer.

A déguster avec

Un Corbières blanc issu du grenache blanc et gris, agréablement épicé et harmonieux.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

3 Verser les champignons égouttés dans le bol d'un mixeur, ajouter 1 dl de crème liquide avec les blancs d'œufs, mixer finement et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

4 Incorporer l'ail pelé et haché dans les champignons sautés, ajouter le persil plat concassé et la purée de champignons. Préchauffer le four à 180°C.

5 Garnir les ramequins (grassement beurrés) de l'appareil, les poser dans un bain-marie frémissant, couvrir et enfourner à mi-hauteur pendant 25 min. Attendre quelques min avant de démouler et dresser avec un cordon de sauce et une pluche de persil plat.

1

2

3

4

5

* Voir glossaire page 120

RAVIOLIS CROUSTILLANTS
DE MUNSTER AU CARVI

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 1 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 4 MINUTES ▪ PRÉVOIR : 1 PINCEAU, 1 BAIN DE FRITURE, 1 EMPORTE-PIÈCE

À vos paniers

- 1/4 de munster
- 8 carrés de pâte à raviolis
- 4 poignées de salade frisée ou de mesclun
- 1 blanc de poireau
- 1 pomme de terre à chair ferme
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à c. de graines de carvi
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. de vinaigre de Melfor
- 2 c. à s. d'huile de noix
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin
- 1 friture d'huile d'arachide ou de pépins de raisin

1 Chauffer l'huile d'olive et faire **suer*** le blanc de poireau bien lavé et coupé en morceaux (avec 1 pincée de sel) pendant 3 min. Ajouter la pomme de terre lavée et coupée en **brunoise*** et cuire sans coloration pendant 10 min. Laisser refroidir à température ambiante.

2 Oter la croûte du munster, tailler la pâte en **brunoise*** et l'ajouter dans la préparation froide. Etaler les carrés de pâte à raviolis, badigeonner les bords de dorure avec un pinceau.

3 Au centre poser 1 c à s de farce, recouvrir d'1 second carré et presser bien les bords pour souder la pâte. Découper les raviolis avec un emporte-pièce rond.

4 Frire les raviolis dans un bain d'huile préchauffé à 180°C, pendant 4 min, le temps qu'ils deviennent croustillants. Les égoutter sur un papier absorbant.

5 Verser 1 pincée de sel dans la moutarde, poivrer, incorporer le vinaigre de Melfor puis l'huile de noix et assaisonner la salade frisée avec cette vinaigrette. Servir les raviolis croustillants avec un bouquet de salade et quelques graines de carvi.

1

2

3

4

5

A déguster avec

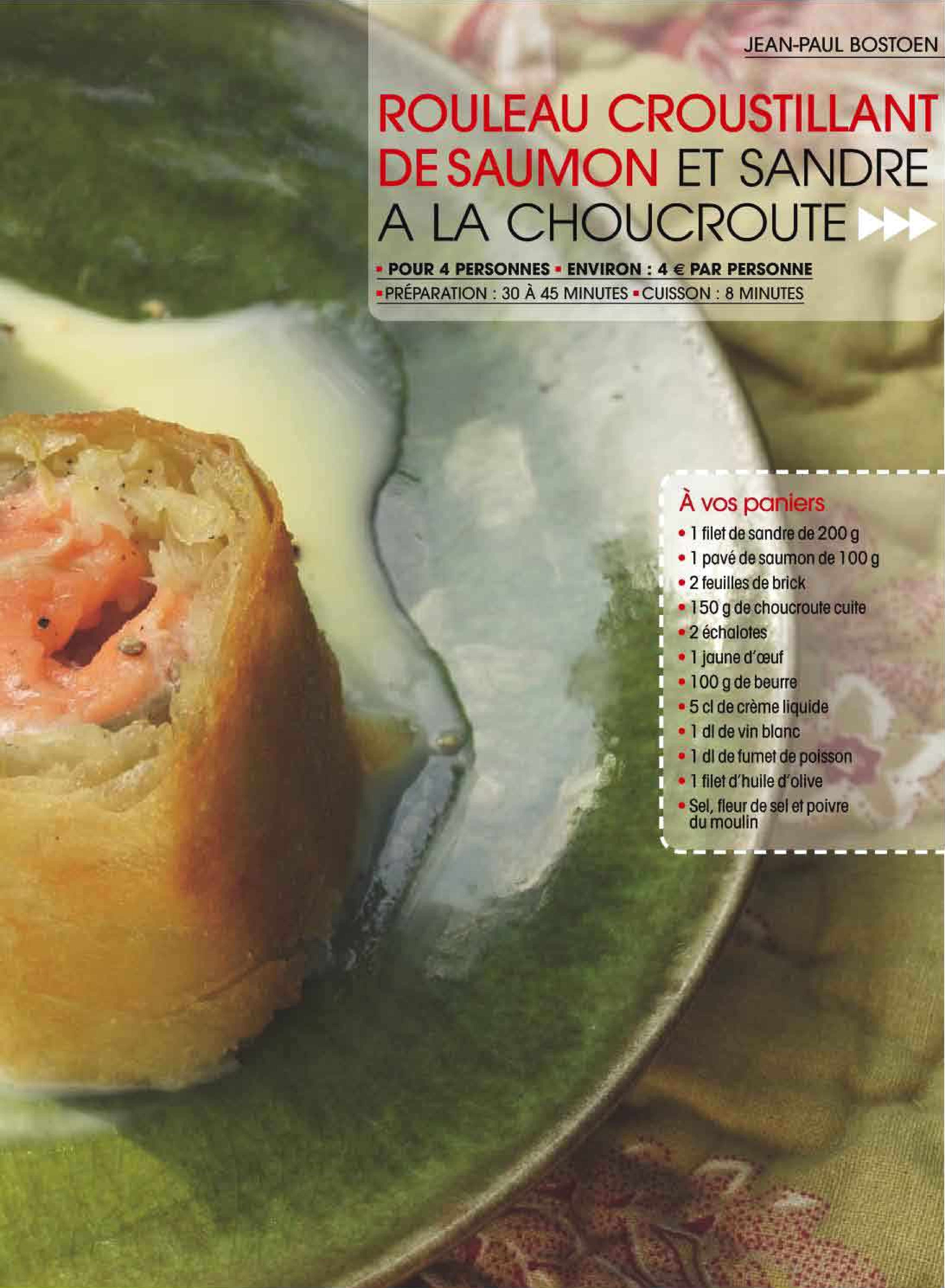
▪ Un Gewurztraminer d'Alsace qui accompagne merveilleusement les fromages corsés comme le munster.

Conseils de chef

▪ Ces raviolis peuvent se préparer 1 h avant de les cuire, dans ce cas, les réserver recouverts d'un linge à température ambiante.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

* Voir glossaire page 120



ROULEAU CROUSTILLANT DE SAUMON ET SANDRE A LA CHOUCROUTE

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 4 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : 30 À 45 MINUTES ▪ CUISSON : 8 MINUTES

À vos paniers

- 1 filet de sandre de 200 g
- 1 pavé de saumon de 100 g
- 2 feuilles de brick
- 150 g de choucroute cuite
- 2 échalotes
- 1 jaune d'œuf
- 100 g de beurre
- 5 cl de crème liquide
- 1 dl de vin blanc
- 1 dl de fumet de poisson
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, fleur de sel et poivre du moulin

ROULEAU CROUSTILLANT DE SAUMON ET SANDRE A LA CHOUCROUTE

1 Dans un poêlon, porter le vin blanc et le fumet de poisson à ébullition, ajouter les échalotes hachées finement et laisser réduire pratiquement à sec sur feu doux.

2 Incorporer la crème liquide, attendre une ébullition et ajouter le beurre bien froid coupé en petits dés à l'aide d'un fouet. Dés que le beurre est totalement fondu, éteindre le feu et rectifier l'assaisonnement.

3 Ouvrir délicatement le sandre en **portefeuille*** pour obtenir une fine tranche, saler, poivrer, poser le saumon (coupé en 2 morceaux) dans la longueur et enrouler le tout.

4 Poser les feuilles de brick en les chevauchant, répartir la choucroute froide bien égouttée, poser le rouleau de sandre près du premier bord, enrouler doucement et coller avec du jaune d'œuf battu pour fermer le rouleau. Réserver au réfrigérateur pendant 15 min.

5 Chauffer l'huile d'olive et cuire le rouleau coupé en deux, sur feu très doux, environ 8 min en les retournant régulièrement pour bien les dorer sur toutes les faces. Réserver sur un papier absorbant. Verser la sauce dans une saucière, couper chaque rouleau encore en deux et dresser avec quelques grains de fleur de sel.

1

2

3

4

5

A déguster avec

■ Un vin blanc de Moselle, toujours séduisant par sa fraîcheur et son fruité ou encore un Riesling.

Conseils de chef

■ Si les feuilles de brick sèchent avant leur utilisation, les disposer entre 2 linges humides, elles retrouveront ainsi toute leur souplesse.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

* Voir glossaire page 120

PUBLICITÉ

Reblochon de Savoie
Initiez-vous au caractère "Fermier"

*Dans la famille Reblochon, il existe un **Reblochon de Savoie Fermier**, avec ses spécificités de fabrication et de goût. A découvrir ou redécouvrir en gastronome éclairé !*

Reblochon de Savoie Fermier né à la ferme, le goût du caractère.

- **Un troupeau unique**
  Alors qu'en laiterie plusieurs laits sont assemblés, à la ferme, l'agriculteur n'utilise que son propre élevage qu'il trait deux fois par jour. La personnalité du fromage est d'autant plus marquée par les variations de saison et d'alimentation.
- **Une fabrication entièrement manuelle**
  Emprésurage, décaillage, moulage et soins en cave. Le Reblochon Fermier commence son affinage chez son producteur, en cave naturelle, sur des planches de bois. Puis, sa maturation se poursuit chez l'affineur, qui lui apporte les soins nécessaires pendant encore deux à trois semaines.
- **Une biodiversité renforcée**
  La présence des producteurs fermiers en alpage pendant 5 mois par an accroît la diversité floristique dans l'alimentation des troupeaux. Cette biodiversité riche en arômes influence la composition fine du lait et joue positivement sur la texture et la flaveur du fromage.

Avec sa saveur plus affirmée, le Reblochon de Savoie Fermier séduit les amateurs de fromages de caractère. Il est conseillé de le sortir du réfrigérateur 1h avant dégustation et de l'accompagner d'un bon pain de campagne.

Cherchez la mention "fermier" sur l'emballage et retrouvez la plaque de caséine verte posée sur le fromage qui certifie l'origine fermière du Reblochon.

Reblochon de Savoie Fermier un mode de fabrication qui perpétue aussi un mode de vie.

Elaboré à la ferme, en harmonie avec l'environnement, le Reblochon de Savoie Fermier contribue à préserver les paysages des montagnes savoyardes et l'équilibre de leur tissu économique.

Une authenticité dont nous ne sommes pas prêts de perdre le goût.

APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE
REBLOCHON DE SAVOIE

www.reblochonfermier.com

Reblochon de Savoie la valeur sûre du plaisir

Bien sûr, tous les Reblochons de Savoie répondent aux règles de tradition de l'Appellation d'Origine Contrôlée (A.O.C.) ou Protégée (A.O.P.).

Rappelons-le, le Reblochon de Savoie c'est :

- **Une zone de production précise** : Haute Savoie et région du Val d'Arly en Savoie.
- **Un lait cru particulier** : issu exclusivement de 3 races de vaches montagnardes – Abondance, Tarine et Montbéliarde – nourries principalement de la flore des alpages, herbe fraîche en été et foin en hiver.
- **Une élaboration traditionnelle** : de l'élevage à l'emballage du fromage.

Texture fondante, petit goût de noisette, le Reblochon de Savoie plaît à tous, va avec tout, tel quel, comme ingrédient roi de l'incontournable tartiflette mais aussi dans quantité d'autres bonnes recettes à découvrir sur

www.reblochon.fr

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Par Joël Robuchon

Comment...

...préparer simplement les cèpes ?

1

Avant toute chose, il faut les nettoyer. Toujours commencer par enlever le bout terreux du pied, il vaut mieux en retirer un peu plus que pas assez.

2

S'ils sont gros, détacher le pied de la tête, s'ils sont petits, les laisser entiers. Gratter délicatement la base du pied pour retirer toute trace de terre.

3

Ensuite à l'aide d'un pinceau, enlever les légères souillures. S'ils sont un peu plus sales, utiliser un torchon humide, éviter de les immerger dans l'eau, au pire s'ils sont vraiment souillés, les passer sous un filet d'eau.

4

Peler délicatement le pied à l'aide d'un petit couteau. Si le pied est véreux, retirer les parties abîmées. Penser toujours à les choisir bien fermes et pas trop gros.

5

La plus simple façon de les déguster étant de les couper en gros morceaux et de les poêler dans un filet d'huile d'olive. Ne les saler qu'en fin de cuisson.

BAECKOFF DE CUISSE DE CANARD ET CITRONS CONFITS

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 5 € PAR PERSONNE
▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 3 HEURE
▪ PRÉVOIR : 1 PINCEAU , 1 PLAT EN TERRE CUITE DE PRÉFÉRENCE

À vos paniers

- 2 cuisses de canard gras
- 2 carottes
- 6 pommes de terre BF 15 ou charlotte
- 1 bulbe de fenouil
- 4 oignons nouveaux
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de gingembre haché
- le zeste d'1/2 citron confit haché
- 2 jaunes d'œuf pour la dorure
- 250 g de farine
- 1 verre d'eau
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 75 cl de bouillon de volaille
- Sel, fleur de sel et poivre du moulin

1 Dans un saladier, mélanger la farine du bout des doigts avec 1 verre d'eau et 1 généreuse pincée de sel pour obtenir une pâte à **luter*** bien souple. Réserver à température ambiante.

2 Assaisonner les cuisses de canard gras à la fleur de sel sur chaque côté. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive et colorer les cuisses du côté peau pendant 5 min sur feu doux, pour bien faire fondre la graisse. Débarrasser et réserver sur une grille.

3 Dans une terrine à baeckeofe, répartir les pommes de terre pelées et coupées en rondelles avec les rondelles de carottes, le fenouil coupé en quartiers, les oignons nouveaux, saler et poivrer.

4 Ajouter l'ai, le gingembre et le citron confit hachés. Poser les cuisses de canard et mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille. Préchauffer le four à 160°C.

5 Couvrir. Former un boudin avec la pâte à luter, le déposer soigneusement au niveau de la jointure et badigeonner de dorure à l'aide d'un pinceau. Enfourner pendant 3h00. Laisser reposer 30 min à température ambiante avant d'ouvrir et de déguster.

1

2

3

4

5

A déguster avec

Un Pinot gris d'Alsace puissant et rond.

Conseils de chef

Pour la dorure, détendre deux jaunes d'œufs avec un peu d'eau.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

*Voir glossaire page 120

TIRAMISU AUX FRUITS ROUGES
SABAYON AU CHAMPAGNE

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 4 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 10 MINUTES

À vos paniers

- 1/4 de champagne brut
- 125 g de fraises
- 125 g de framboises
- 8 c. à s. de coulis de framboise
- 8 biscuits à la cuillère
- 3 jaunes d'œuf
- 60 g de sucre semoule
- 60 g de crème liquide

1 Porter le champagne à ébullition dans une casserole. Au même moment, dans un saladier fouetter énergiquement les jaunes d'œufs avec le sucre semoule et verser le champagne chaud en mélangeant bien.

2 Poser le saladier dans un bain-marie à peine frémissant et mélanger sans cesse au fouet pendant environ 10 min, le temps que le mélange devienne nappant. Oter le saladier du bain-marie et **vanner*** le sabayon au fouet jusqu'à complet refroidissement.

3 Fouetter la crème liquide bien froide dans un saladier posé sur un lit de glaçons, sans être trop ferme, puis l'incorporer délicatement dans le sabayon bien froid à l'aide d'une spatule.

4 Laver équeuter et couper les fraises en quatre, les mélanger avec les framboises (réserver 4 framboises pour le décor) et incorporer 4 c. à s. de coulis de framboise.

5 Verser les fruits dans 4 coupes, ajouter 3 c. à s. de sabayon, disposer 2 biscuits à la cuillère et les napper de coulis de framboise. Terminer en déposant quelques framboises.

①

②

③

④

⑤

A déguster avec

▪ Un champagne délicat et charmeur. Un rosé s'impose.

Conseils de chef

▪ Transvaser éventuellement le sabayon dans un saladier froid, le recouvrir d'un film alimentaire et le réserver au réfrigérateur 30 min minimum, sachant qu'il peut se réaliser 1 dizaine d'heures à l'avance.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

* Voir glossaire page 120

Par Francis Batt

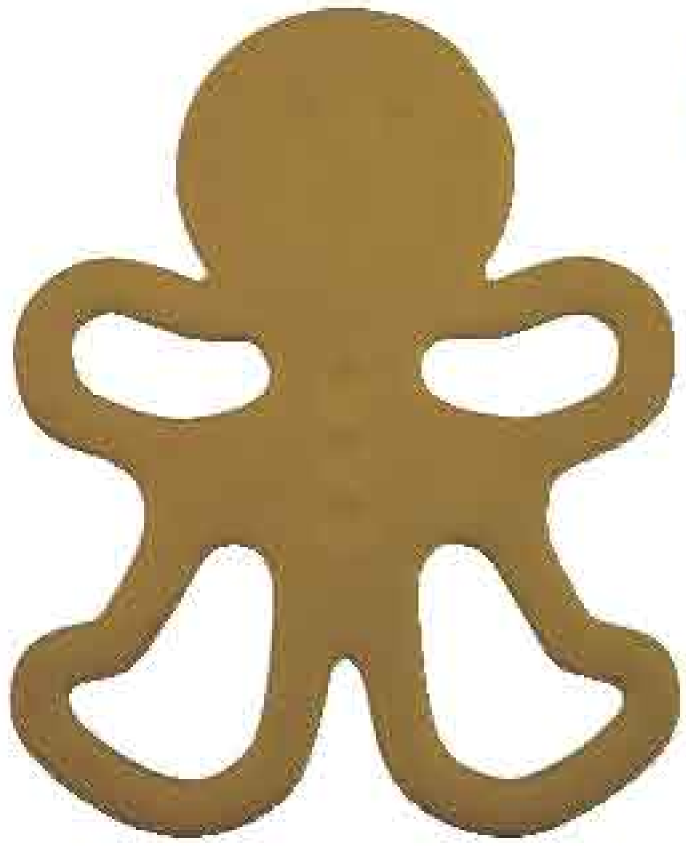
Soignez la forme

9 découpoirs ronds cannelés inox.

Ce set de 9 découpoirs à pâte ronds en acier inoxydable sont très solides et résistent aux déformations. Pour égayer vos plats et apporter un peu d'originalité, utilisez ces découpoirs cannelés, ils sauront satisfaire votre créativité.
A 48€.

Découpoirs « Soft Touch ».

Découpoirs revetu de santoprène très agréable au touché. Pour de jolis biscuits en forme de cœur, d'étoile, de sapin, de bonhomme, de potiron ou de nounours.
A 5€ pièce.



Des moules colorés pratiques et ludiques!

Lot de 3 moules et emporte-pièces.

Laissez vos enfants exercer leur créativité avec ces moules/ emporte-pièces ! Chaque emporte-pièce est muni d'un poussoir qui imprime la tête de l'animal ou des motifs. Munis de sa base, il se transforme en mini moule à entremets.
Leur épaisseur permet également de créer des millefeuilles salés ou sucrés : millefeuille de pain de mie avec fromage frais, tarama, sandwiches de génoises ou de sablés garnis de glace, de mousse, de guimauve…
Astuces : Le poussoir permet un démoulage facile.
On peut également s'en servir pour le pâte à modeler et la pâte à sel.
Theme « animaux » ou « fêtes ».
14.90€ le lot.

Cercle à entremets carré en inox.

Ce cercle à entremets carré va vous permettre de réaliser des gâteaux aux formes modernes. Les différentes tailles qui vous sont proposées pourront vous permettre de réaliser des pâtisseries individuelles comme des gâteaux de grande taille. Mais c'est aussi un excellent outil pour le découpage en parts régulières, pour terminer vos cadres ou optimiser vos boîtages.
16X16 = 15€
20X20 = 16€
24X24 = 17€
28X28 = 19€.

Cercle à pâtisserie rond en inox.

Les cercles à pâtisserie de hauteur 3.5cm sont parfaits pour les entremets à base de mousse, ayant une base de biscuit Savoie. Ce cercle en acier inoxydable conserve sa forme au fur et à mesure des utilisations, mais n'est pas trop épais pour une bonne conservation thermique.
Diamètre 24cm = 12€
Diametre 26 cm = 12.50€

L'échalote, oui, mais de tradition !

L'échalote a acquis ses lettres de noblesse en passant par toutes les sauces! Concurrencée à torts par un succédané hollandais issu de semis, l'échalote de tradition tente aujourd'hui de sauver sa peau grâce aux efforts des producteurs français.

Arrivée du Turkestan, dès l'antiquité, elle est passée par l'Asie, puis la Perse et l'Egypte avant de s'établir chez nous au temps des carolingiens. Depuis ce temps là, elle occupe une place d'honneur dans la gastronomie française. Elle tient son nom de la ville d'Ascalon dans le pays des Philistins (actuellement Ashkelon en Israël). L'échalote de tradition s'est installée depuis le 17ème siècle dans les champs bretons et du Val de Loire. Et depuis ce temps là, la technique de culture n'a quasiment pas changé. Le mode de culture est presque exclusivement manuel qui nécessite une importante main-d'œuvre. Il faut 460 heures de travail pour cultiver un hectare d'échalotes de tradition, soit trois fois plus de temps que pour un hectare d'oignons.

L'échalote de tradition est une spécialité bien française et nous sommes pratiquement le seul producteur européen

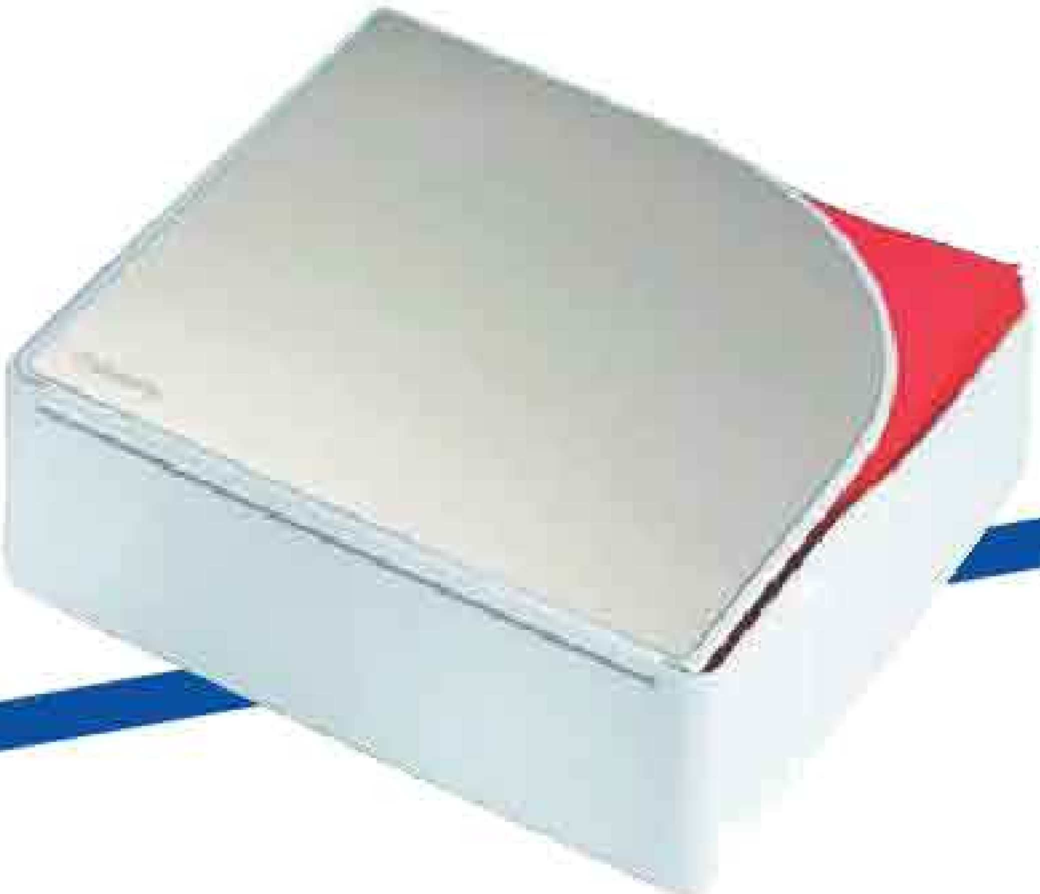
L'échalote est une proche cousine de l'oignon et pourtant il y a une grande différence entre les deux.
L'oignon se sème, la graine donne un bulbe qui donne une fleur qui monte en graines. En revanche l'échalote se plante, elle ne donne ni fleur ni graine. Au début du printemps le bulbe planté donne naissance à une touffe de bulbes par multiplication végétale. Alors chaque année, une partie de la récolte est conservée par l'agriculteur pour être plantée au printemps prochain.
Donc proche cousine de l'oignon mais aussi de l'ail, l'échalote a un arôme plus subtil que celui du premier et moins âcre que celui du second.

Echalotes traditionnelles: suivez le logo!

Il y a deux grandes variétés d'échalote : La grise et la longue ou demi-longue.
La grise vient du sud et du sud-ouest. Elle est difficile à éplucher sa peau est très dure, un peu comme un coque. Sa chair est d'une couleur violacée. Son odeur et sa saveur sont fortes. Elle ne se conserve pas très bien.
La longue est d'une belle couleur cuivrée et sa chair rose. Elle a une forme allongée. Son goût est moins marqué. Elle est originaire de Bretagne.
La demi-longue ressemble beaucoup à la longue mais le bulbe est plus dodu. Elle aussi est une fille de l'ouest mais son goût est encore moins accentué que celui de la longue.
Quant à l'échalion ou « cuisse de poulet du Poitou » qui ressemble comme un goutte d'eau à l'échalote avec sa forme oblongue, sa chair rosée, douce et sucrée n'est en fait qu'un oignon !
A l'achat, exigez les échalotes estampillées "échalotes de tradition", qu'elles soient en filet, en tresse ou en plateau, ce logo vous garantit une véritable échalote au goût unique, plantée en terre et récoltée à la main!
L'échalote, ce sont des vitamines à gogo. 9 en tout dont la B6 pour le système nerveux et pour une peau en bonne santé, les A,C,E contre le vieillissement cellulaire et la vitamine A aussi recommandée pour la vue. Et le plus, c'est le sélénium qui lutte contre les radicaux libres, responsables entre autre du vieillissement de la peau.

Anne Hudson

Par Marie-Caroline Malbec



Distributeur de serviettes

Avec son couvercle en inox et corps en ABS blanc, il permet de prendre les serviettes une à une, fini les serviettes qui s'envolent !
25 € CUISIPRO

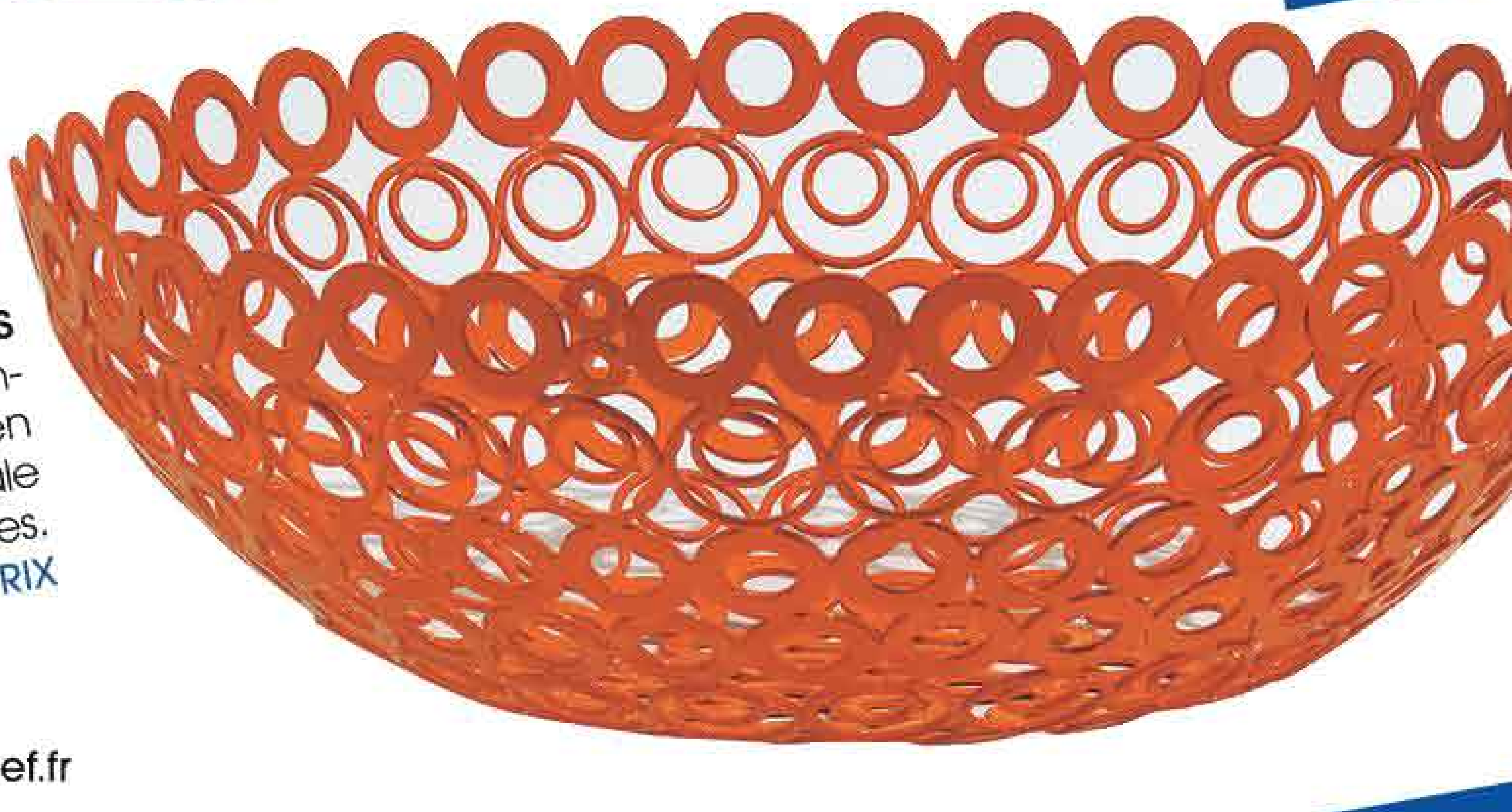
100% naturel

Un plateau à base de bambou et de rotin, laqué de 9 couches du suc d'un arbuste : « le laquier », on choisit la couleur du fond amovible : fuschia, prune ou anis.
39,95 € RESONANCES

LES NOUVEAUTÉS DE

Le rouge et le violet

Pour la rentrée, ces deux couleurs sont à l'honneur chez HABITAT poivrier et salière en hêtre laqué, petits et jolis.
15 € pièce



Expo d'agrumes

une corbeille très design, tendance retro avec ses pastilles en métal découpé orange idéale pour ranger vos agrumes.
Existe aussi en gris 15 € MONOPRIX

LA RENTRÉE

A chaque vin son verre

Une collection dédiée aux arômes des vins, on en rêvait, LUMINARC l'a fait, chaque verre a été étudié en fonction du vin qu'il accueille, le petit dernier est dédié aux vins jeunes.
Vendus par 4, 35 cl 11 €, 47 cl 13 €, 58 cl 14 €

Le big bowl

Cette belle et éclatante coupe en acrylique rouge vif permet de mettre jusqu'à cinq bouteilles à rafraîchir, existe aussi en version transparente.
BONGO BOWL ITALESSE
157,40 €

Lueurs d'anges

Ces photophores (8cm) de la collection Golden Grace apporteront une touche d'élégance et de douceur à vos tables de rentrée.
Modèle tout or 11,25 €, or et blanc, 13,75 €, ange et or, 13,25 €
LEONARDO

Flammes gourmandes

Muffins, éclairs, charlotte, la dernière collection de POINT A LA LIGNE met la pâtisserie en lumière, et c'est à s'y méprendre. Charlotte 42 € ; Muffins 9 €

Points de repère

1950
Naissance à Fougeré

1964
Début d'apprentissage à l'hôtel Beau Rivage aux Sables d'Olonne

1968
Commis de cuisine aux Hippocampes à Cavalaire

1970
Cuisinier à l'hôtel Coma Bella, à Andorre

1971-1980
Dirige les cuisines du restaurant Le Roof, à Vannes

1981
Chef et propriétaire du Pressoir, à Saint-Avé

1991
Maître Cuisinier de France

1990-2008
Une étoile au Guide Michelin

Breton d'adoption et de cœur, Bernard Rambaud est un cuisinier aux plaisirs simples mais aux talents multiples : son bonheur est d'être devant ses fourneaux, jour après jour, pour égayer les beaux produits de sa région ; ses talents d'artiste s'expriment dans l'assiette... et dans notre petit questionnaire. Découverte d'un cuisinier heureux.

Votre madeleine de Proust ?

Une tartine de pain de campagne grillée, beurrée et recouverte de mojettes de Vendée bien cuites (ndlr : la Mojette ou Mogette de Vendée, culture traditionnelle du bocage vendéen, est un haricot blanc très tendre à peau fine et fragile, très brillant et de forme plutôt rectangulaire). Cette préparation me rappelle mon enfance, je revois encore ma mère avec le pot de mojette qui mijote sur la cuisinière à charbon. Toute l'ambiance du bocage vendéen...

Votre boisson favorite ?

Les grands Bourgogne blancs mais au quotidien je me limite à de l'eau légèrement gazeuse...

Votre ingrédient fétiche ?

Le Kari Gosse. Un fabuleux mélange d'épices !

Votre péché mignon ?

Les oeufs brouillés à la truffe (fraîche bien sur !)...

Le plat que vous auriez aimé inventer ?

Le Kouing Amann : toute ma Bretagne d'adoption est dans ce plat !

Votre recette du dimanche soir ?

En Hiver, une bonne soupe de légumes. Ou tout simplement des œufs au plat ....

Votre gourmandise inavouable ?

Le chocolat, mais je l'avoue et j'en ai toujours à proximité !

Un restaurant où vous aimez aller dîner ?

Dans des endroits simples et conviviales ou l'on sert une cuisine vraie avec de bon produits....

Si vous n'aviez pas été chef, quel métier auriez-vous aimé exercer ?

Enfant j'étais attiré par l'électronique mais je ne regrette pas d'avoir débarqué en cuisine un certain 9 juillet 1964. Aujourd'hui ma seconde passion est pour les fleurs. J'aime le métier de fleuriste pour des raisons très proches de celui de cuisinier : c'est artistique et créatif !

BERNARD RAMBAUD

Le don de la nature que vous auriez aimé avoir ?
On peut toujours rêver mieux mais je m'estime déjà pas trop mal servi. Si je devais choisir, disons que j'aurais aimé être doué pour la peinture.

Votre couleur préférée ?
Le rouge.

Votre saison préférée ?
Le printemps, le plaisir de sortir de l'hiver, les jours qui allongent, les légumes nouveaux, les fleurs... J'aime également l'automne, les champignons, l'approche des fêtes. Toutes les saisons sont intéressantes et nous avons la chance de vivre dans un pays ou elles sont très marquées. Au niveau des produits, c'est fabuleux

Qu'emporteriez-vous sur une île déserte ?
Je n'y ai jamais pensé. Je pense que j'éviterais de rester seul.

Si vous étiez un plat ?
Une grande cocotte de homard breton à l'armoricaine au milieu de la table avec tous les copains autour.

Propos recueillis par Orianne Nouailhac

page 44 Sardines au curry de tourteau

page 49 Crème de champignon en cappuccino

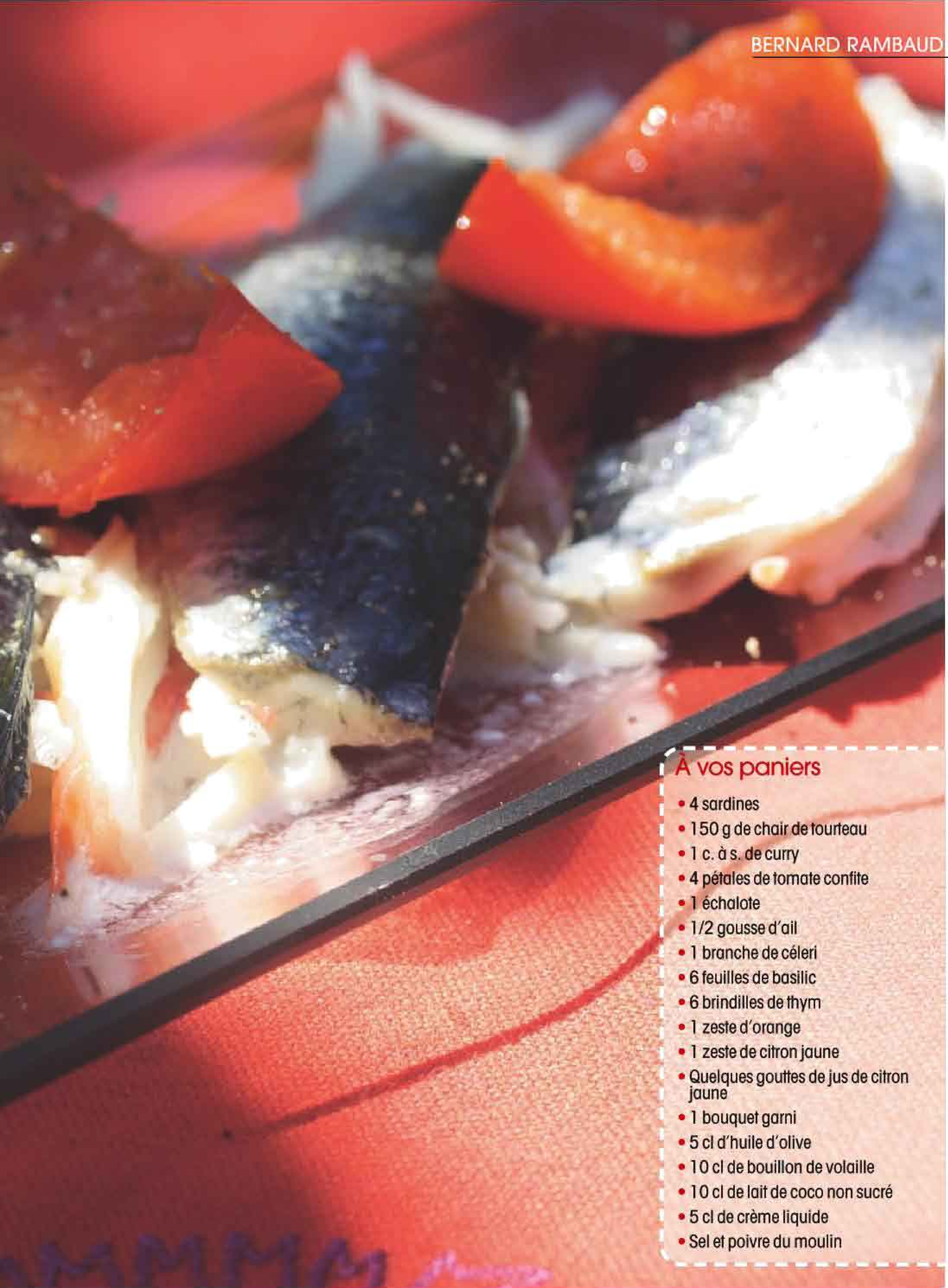
page 50 Salade de crevettes et coques à l'œuf

page 52 Grillade de turbot à l'andouille de Guémené

page 54 Kouing-Aman

SARDINES AU CURRY DE TOURTEAU ▶▶▶

▪ **POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 4 € PAR PERSONNE**
▪ PRÉPARATION : 30 MINUTES ▪ CUISSON : 30 MINUTES
▪ PRÉVOIR : 1 PASSOIRE FINE



À vos paniers

- 4 sardines
- 150 g de chair de tourteau
- 1 c. à s. de curry
- 4 pétales de tomate confite
- 1 échalote
- 1/2 gousse d'ail
- 1 branche de céleri
- 6 feuilles de basilic
- 6 brindilles de thym
- 1 zeste d'orange
- 1 zeste de citron jaune
- Quelques gouttes de jus de citron jaune
- 1 bouquet garni
- 5 cl d'huile d'olive
- 10 cl de bouillon de volaille
- 10 cl de lait de coco non sucré
- 5 cl de crème liquide
- Sel et poivre du moulin

SARDINES AU CURRY DE TOURTEAU

1 Chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans un poêlon et faire légèrement **suer*** l'échalote hachée avec le céleri coupé en dés et l'ail. Ajouter les feuilles de basilic, le bouillon de volaille, le lait de coco non sucré, le bouquet garni, le zeste d'orange, le zeste de citron jaune et le curry. Saler, poivrer, porter à frémissement et cuire 30 min.

2 Passer la sauce à travers une passoire, dans une petite casserole, y incorporer la crème liquide, mélanger à l'aide d'un fouet, porter à frémissement et la faire réduire sur feu doux pour obtenir une consistance onctueuse. Ajouter quelques gouttes de citron jaune et réserver.

3 Lever les sardines en filets et les assaisonner de chaque côté. Préchauffer le gril du four. Chauffer 1 filet d'huile d'olive et cuire les filets de sardine, côté peau au-dessus, les arroser d'1 petit filet d'huile d'olive et les parsemer de fleurs de thym. Enfourner le plus près possible du gril et cuire 1 petite minute.

4 Réserver les sardines à température ambiante. Répartir la chair de tourteau sur un plat de service et la réchauffer quelques min dans le four chaud. Chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle et réchauffer les pétales de tomate confite quelques secondes.

5 Dresser les filets de sardines et les tomates confites sur la chair de tourteau, poser 4 brindilles de thym et verser un cordon de sauce au curry tout autour. Présenter le reste de sauce en saucière.

①

②

③

④

⑤

A déguster avec

■ Un Bandol rosé, charmeur, soyeux avec une touche de vivacité.

Conseils de chef

■ Pour gagner du temps, demander au poissonnier de lever les filets de sardines

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

* Voir glossaire page 120

staub®
en France

MADE IN FRANCE

La mythique cocotte « STAUB ».

Cuisiner dans une cocotte en fonte est la tendance du moment. Les cocottes STAUB n'ont jamais connu un si grand succès qu'en ce moment. Un produit révolutionnaire qui existe depuis plus de 20 ans, et qui n'a jamais pris une ride.

Un ustensile de cuisson en fonte pour les consommateurs qui recherchent une expérience authentique et pleine d'émotion (les connaisseurs) et un goût meilleur (les gourmets). N'oublions pas les picots !!! Les picots sous le couvercle créent une condensation et rendent les mets si moelleux, gage de plats réussis. Vous pouvez l'utiliser de la cuisson à la table, et y mitonner toutes sortes de mets, ou plus simplement, servir divers desserts.

Son corps en fonte émaillée, permet une bonne conductibilité de la chaleur, ses poignées offrent une bonne préhension, son fond s'adapte à toutes les sources de chaleur. Son couvercle est équipé d'un élégant bouton laitonné ou aspect inox.

Retrouvez les vraies, saveurs, et les vraies valeurs d'une cocotte en fonte STAUB

La fonte est un produit en pleine expansion, et personne ne saura lui résister car rien ne lui est impossible.

Un produit unique, et somptueux !!!

Par Joël Robuchon

Comment...

...utiliser une marinade pour le gibier ?

Je ne suis pas partisan des marinades qui détrempent la viande, la ramollissent, la noircissent surtout si ce sont des pièces à rôtir, néanmoins, elles sont intéressantes pour préparer une sauce.

1

Pour le sanglier, à défaut de parure et d'os de gibier, réserver des os de porc, pour le chevreuil et la biche, prendre des os d'agneau. Eviter tout ce qui est sucré.

2

Ne pas mettre d'oignons ni de céleri. Verser deux bouteilles de vin rouge sur les os, ajouter de l'ail (dégermé), du poireau, du romarin, du thym et du laurier.

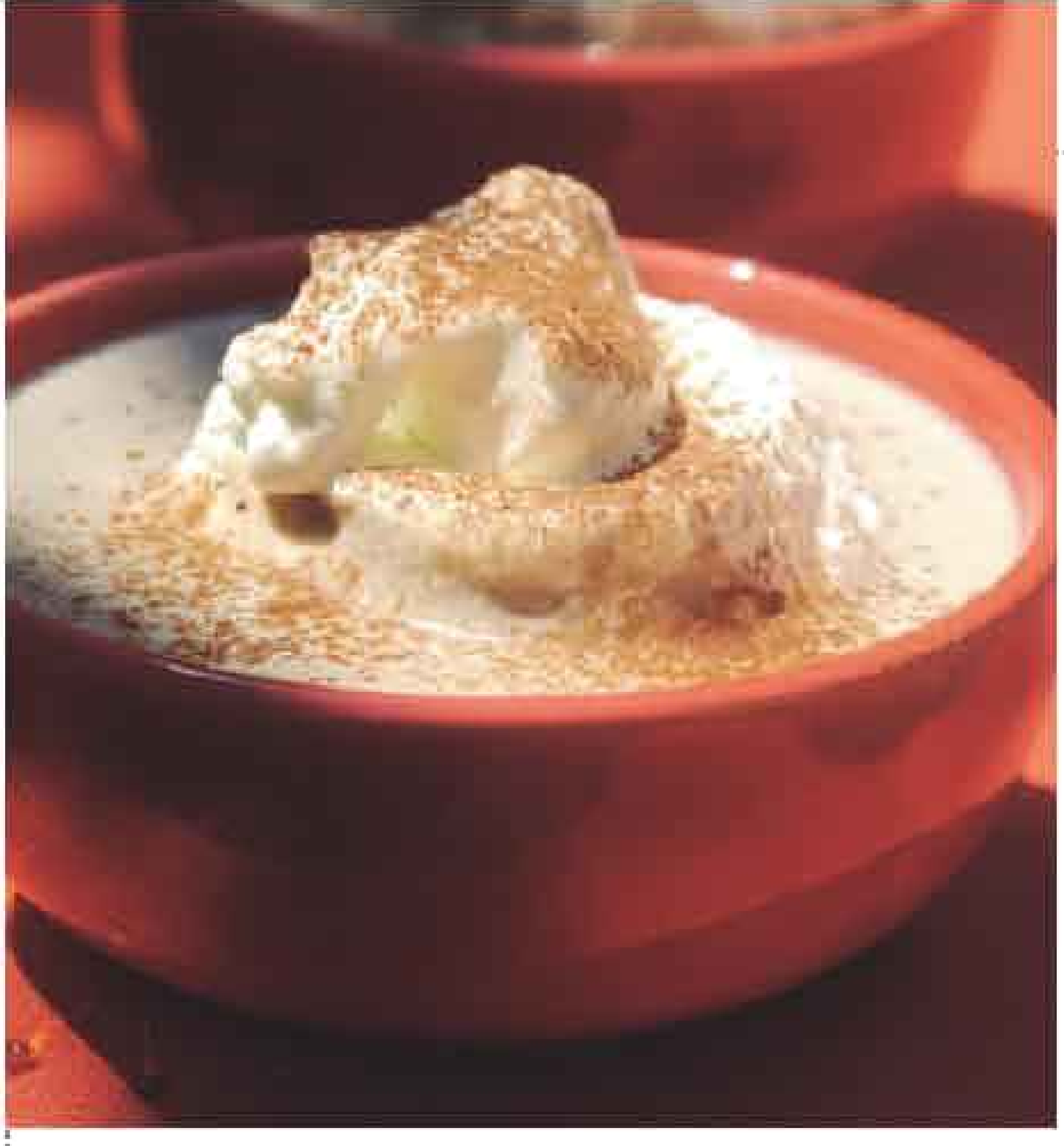
3

Ajouter deux ou trois clous de girofle, un peu de genièvre, quelques queues de persil, du poivre, quelques grains de coriandre.

4

Laisser mariner une semaine au réfrigérateur en veillant à filmer le récipient. Utiliser la marinade pour confectionner une sauce.

5



CRÈME DE CHAMPIGNON EN CAPPUCCINO

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 1 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : < ≤30 MINUTES ▪ CUISSON : 10 MINUTES

À vos paniers

- 5 copeaux de cèpes séchés
- 250 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf
- 15 cl de crème liquide
- 50 g de beurre
- 1 c. à s. de farine
- 1 c. à c. de cacao amer
- 25 cl de bouillon de volaille
- Sel et poivre du moulin

1 Dans une casserole, porter le bouillon de volaille à frémissement, ajouter les cèpes, couvrir et laisser infuser hors du feu pendant 10 min minimum.

2 Couper le bout terreux des champignons, les tailler en pointe pour conserver le maximum de chair, les laver plusieurs fois mais rapidement à l'eau froide, les égoutter et les émincer.

3 Faire légèrement **suer*** au beurre l'échalote hachée, ajouter les champignons émincés et les faire **suer*** quelques min sans cesser de mélanger. Saupoudrer de farine, mélanger rapidement, verser le bouillon de volaille avec les cèpes et porter à ébullition pendant 3 min.

4 A l'aide d'un fouet, mélanger 10 cl de crème liquide avec 1 œuf battu et 1 jaune d'œuf. Incorporer cette liaison dans le bouillon de volaille chaud sur feu doux en mélangeant et sans faire bouillir puis mixer la crème avant de rectifier l'assaisonnement.

5 Fouetter 5 cl de crème liquide sur un lit de glace jusqu'à consistance d'une crème fouettée. Dresser la crème de champignon dans des tasses avec 1 petite cuillère de crème et 1 pincée de cacao amer.

1

2

3

4

5

A déguster avec

▪ Un côtes-du-rhône blanc à base de roussane et de marsanne, un Saint-Joseph, par exemple.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

* Voir glossaire page 120

SALADE DE CREVETTES ET COQUES À L'ŒUF

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 2,50 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : 30 À 45 MINUTES ▪ CUISSON : 3 MINUTES

▪ PRÉVOIR : 1 TAMIS OU 1 PASSOIRE

À vos paniers

- 500 g de coques
- 250 g de crevettes roses
- 4 œufs durs
- 2 tomates moyennes
- 1 échalote
- 1 verre d'eau
- 2 c. à s. de ciboulette ciselée finement
- 2 c. à s. de mayonnaise
- 1 c. à s. de vinaigre de xérès
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de sauce soja chinoise
- Sel et poivre du moulin

1 Verser l'eau dans un large poêlon, ajouter l'échalote émincée, donner 1 bonne ébullition, ajouter les coques bien lavées, couvrir et cuire sur feu vif environ 3 min. Dès que les coques sont ouvertes, les égoutter et les décoquiller.

2 Faire la vinaigrette en mélangeant le vinaigre de Xérès avec la sauce soja chinoise, l'huile d'olive et du poivre du moulin.

3 Séparer les blancs des jaunes d'œufs durs, hacher les blancs au couteau et passer les jaunes au tamis. Assaisonner les jaunes avec la mayonnaise et assaisonner les blancs avec 2 c. à s. de vinaigrette et 1 pincée de sel. Assaisonner les dés de tomate **mondées*** avec 1 c. à s. de vinaigrette et 1 pincée de sel.

4 Conserver 4 crevettes entières pour la présentation, les décortiquer. Couper les autres en morceaux, les mélanger avec les coques, 2 c. à s. de vinaigrette et la ciboulette ciselée.

5 Répartir les jaunes d'œuf hachés dans 4 verres à cocktail avec les dés de tomate, le mélange de coques et crevettes, les blancs d'œufs et finir avec 1 crevette entière.

1

2

3

4

5

A déguster avec

▪ Pourquoi pas un Pessac-Léognan blanc, je pense au Château Smith-Haut-Lafitte pour sa complexité aromatique.

Conseils de chef

▪ Il est possible de préparer cet hors d'œuvre 1 à 2h avant de passer à table, conserver dans ce cas les verres au réfrigérateur.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

*Voir glossaire page 120

GRILLADE DE TURBOT
A L'ANDOUILLE DE GUÉMENÉ

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 8 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : 30 MINUTES ▪ CUISSON : 5 MINUTES ▪ PRÉVOIR : UN GRIL

À vos paniers

- 1 échalote
- 2 filets de turbot sans peau
- 4 tranches d'andouille de Guémené
- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 110 g de beurre
- 1 c. à s. d'eau
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 5 cl de vinaigre de cidre
- Sel et poivre du moulin

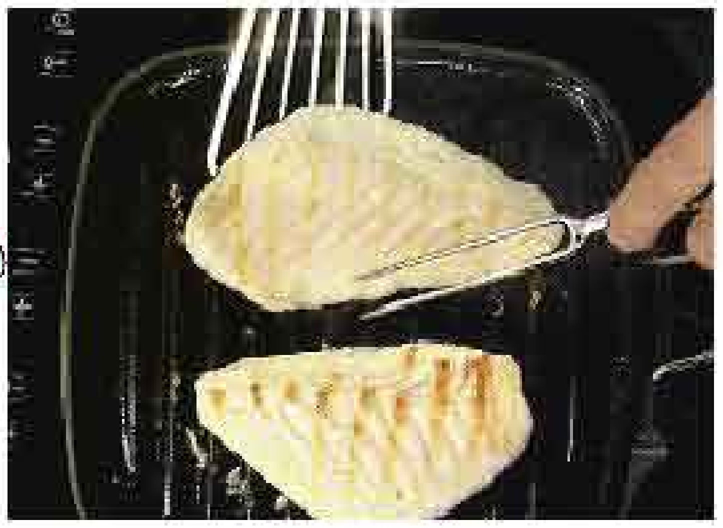
1 Saler et poivrer le turbot, l'arroser d'1 petit filet d'huile d'olive de chaque côté puis le marquer sur un gril bien chaud sans prolonger la cuisson, (elle se terminera au four).

2 Beurrer un plat de cuisson, disposer 2 tranches d'andouille avec les 2 filets de turbot sans les faire se chevaucher et réserver à température ambiante. Préchauffer le four à 220°C.

3 Verser le vinaigre de cidre dans une casserole, ajouter l'échalote hachée, porter à ébullition et faire réduire pratiquement à sec. Ajouter l'eau et donner une ébullition avant d'incorporer 100 g de dés de beurre bien froid.

4 Ajouter la moutarde sur feu éteint et 2 tranches d'andouille coupées en petits dés. Saler, poivrer et réserver cette sauce sur feu très doux, sans la faire bouillir.

5 Enfourner le plat pendant 5 min à 220°C et dresser le turbot avec 1 tranche d'andouille et un cordon de sauce.


1

2

3

4

5

Conseils de chef

▪ Vous pouvez remplacer le turbot par de la sole ou du cabillaud

A déguster avec

▪ Un Pouilly fumé « les Chaudoux » de Serge Dagueneau et filles, il possède toujours un gras étonnant.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

KOUING-AMAN

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 2 € PAR PERSONNE
▪ PRÉPARATION :30 MINUTES ▪ TEMPS DE REPOS DE LA PÂTE AU RÉFRIGÉRATEUR : 1 HEURE
▪ CUISSON : 30 MINUTES ▪ PRÉVOIR : 1 ROULEAU À PÂTISSERIE - 1 MOULE À MANQUÉ DE 24 CM DE DIAMÈTRE

À vos paniers

- 70 g de beurre doux
- 120 g de beurre demi-sel
- 8 g de levure de boulanger
- 210 g de farine
- 8 cl d'eau tiède
- 220 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

1 Faire fondre 40 g de beurre doux dans une casserole.
Délayer la levure de boulanger dans l'eau tiède en mélangeant bien à l'aide d'un fouet puis incorporer le beurre fondu.

2 Verser 200 g de farine tamisée dans une jatte, saler, creuser un puits au centre et incorporer le mélange de levure et de beurre fondu en rabattant la farine du bout des doigts. Malaxer pour obtenir une pâte souple et homogène, la façonner en boule et laisser reposer 30 min à température ambiante filmée ou recouverte d'un linge.

3 Etaler le beurre demi-sel au rouleau, en forme de rectangle. Abaisser la pâte au rouleau, sur un plan de travail légèrement fariné, en forme de disque en amincissant les bords.

4 Poser le rectangle de beurre au centre le saupoudrer avec 150 g de sucre semoule, rabattre les bords vers le centre pour recouvrir entièrement le beurre.
Abaisser la pâte en rectangle, la plier en trois : c'est le « premier tour », la poser sur une assiette et réserver au réfrigérateur 15 minutes.

5 Beurrer le moule à mi-hauteur puis **chemiser*** la partie beurrée de sucre semoule. Abaisser la pâte en carré, rabattre les coins vers le centre, retourner l'abaisse dans le moule beurré et sucré et presser délicatement l'abaisse.

6 Badigeonner la pâte de beurre doux fondu et répartir environ 2 c. à s. de sucre semoule. Préchauffer le four à 180°C. Laisser reposer la pâte un minimum de 15 min à température ambiante et enfourner pendant 30 min. Laisser tiédir le kouing-aman 15 min avant de le démouler.

A déguster avec
▪ Une Blanquette de Limoux ou un Muscat de Saint-Jean de Minervois.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

1

2

3

4

5

6

* Voir glossaire page 120

Par Marie-Caroline Malbec

Il est considéré comme un chef surdoué et turbulent, son talent est insolent et son culot légendaire, il ose tout et tout lui réussit.

Marc Veyrat, cancre et premier de la classe

Une enfance déterminante

C'est dans le petit village de Manigod, perché à 1.300 m dans la montagne savoyarde, que Marc Veyrat a grandi. Dehors au milieu des bêtes qu'il gardait et dans la ferme familiale aux effluves de soupe, de maïs, de laine de mouton.
Pâturages, sous-bois, forêts sont ses terrains de jeu, là les odeurs qu'il reçoit resteront à jamais gravées dans sa mémoire.
Berger, professeur de ski, si les métiers qu'il exerce ensuite lui permettent de vivre dans les hauteurs, ce n'est pas grâce à eux qu'il va s'exprimer. Sa montagne, il l'aime et veut la faire aimer.
Difficile d'imaginer comment un jeune montagnard, ignorant de toute technique culinaire, décide de devenir chef.
Et pourtant, c'est ce que ce garçon va faire.
La cuisine est le moyen qu'il a trouvé pour nous raconter sa montagne, sa famille, son enfance, ce monde immense qu'il porte en lui et les herbes vont servir de fil conducteur.
Il est fier de ses racines, les revendique haut et fort sous son grand chapeau noir de montagnard.

Marc Veyrat,, dès sa plus tendre enfance apprend avec son grand-père à reconnaître les herbes et les plantes sauvages comme le crocus printanier.

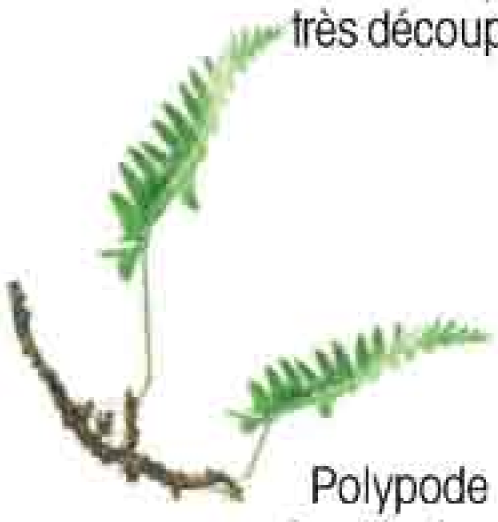
De l'étoile du berger au firmament

Symbole du berger, l'étoile le guide et le protège, comment ne pas faire aujourd'hui le lien avec les étoiles qui sacrent les meilleurs en gastronomie.
En 15 ans, il va descendre de sa montagne, le petit berger, Ce sera d'abord un bistrot au Col de la Croix-Fry, puis un restaurant à Annecy, et enfin au bord du lac, à Veyrier du lac.
Et avec la formidable énergie qui l'habite, avec ce sens inné de la mise en scène, il va très vite servir des plats spectaculaires, tant sur le goût que sur la présentation, avec, en signature, quelque chose de là-haut, une odeur, un goût, une couleur.
Immédiatement il va être repéré et aussitôt reconnu comme un grand, certains n'auront pas peur de crier au génie.
Dès lors il va occuper le devant de la scène aux côtés des meilleurs.
On ne compte plus les récompenses qui pleuvent sur lui, (Il sera le premier à compter deux fois trois étoiles au Michelin, à Mégève et à Veyrier et il est toujours le seul à avoir 20/20 au Gault Millau.)
Il est doué Marc Veyrat, très doué et puis il a de l'instinct.
Alors que la mode est au style zen, que tous les établissements offrent un décor minimaliste, il va abonder dans le sens de ses racines, à grand renfort de bois blond, d'ardoise et de paille.
« La Ferme de mon père » à Mégève est la reproduction exacte du chalet de son enfance, il va jusqu'à installer vaches,

Œufs de caille, piqûre de polypode, oxalis sauvage : un amuse-bouche moléculaire…

Ail des ours : famille des lililacées, petite plante vivace très odorante, les feuilles ressemblent à celles du muguet (à ne pas confondre, celui-ci étant toxique), les fleurs sont en forme de petites étoiles blanches.

Pensée des montagnes Petite fleur de 10 à 15 cm à feuilles ovales à stipules très découpées.



Polypode commun : famille des polypodiacées, fougère vivace à rhizome rampant qui pousse dans les rocailles, sur les murs et les arbres.

poules et moutons derrière de grandes vitres donnant sur la salle du restaurant, ça sent le feu de bois, ça sent l'enfance et le monde s'y presse, avide de ce charme, de ce confort et de cette cuisine hors du commun.

Une volonté à toute épreuve

On l'aura compris, cet homme a gardé son âme d'enfant, mais il en a aussi gardé certains côtés insouciants, skieur émérite, il n'a peur de rien et dévale toujours aussi vite les pentes enneigées, il y a deux ans, il est victime d'un grave accident, percutant sa fille de plein fouet, elle s'en remettra, lui, cassé en mille morceaux, difficilement.

Aujourd'hui, il ne peut pas marcher sans béquilles.

La souffrance est double : les douleurs sont affreuses et cet hyperactif est condamné à la lenteur, affront terrible que lui fait la vie après l'avoir tant gâté.

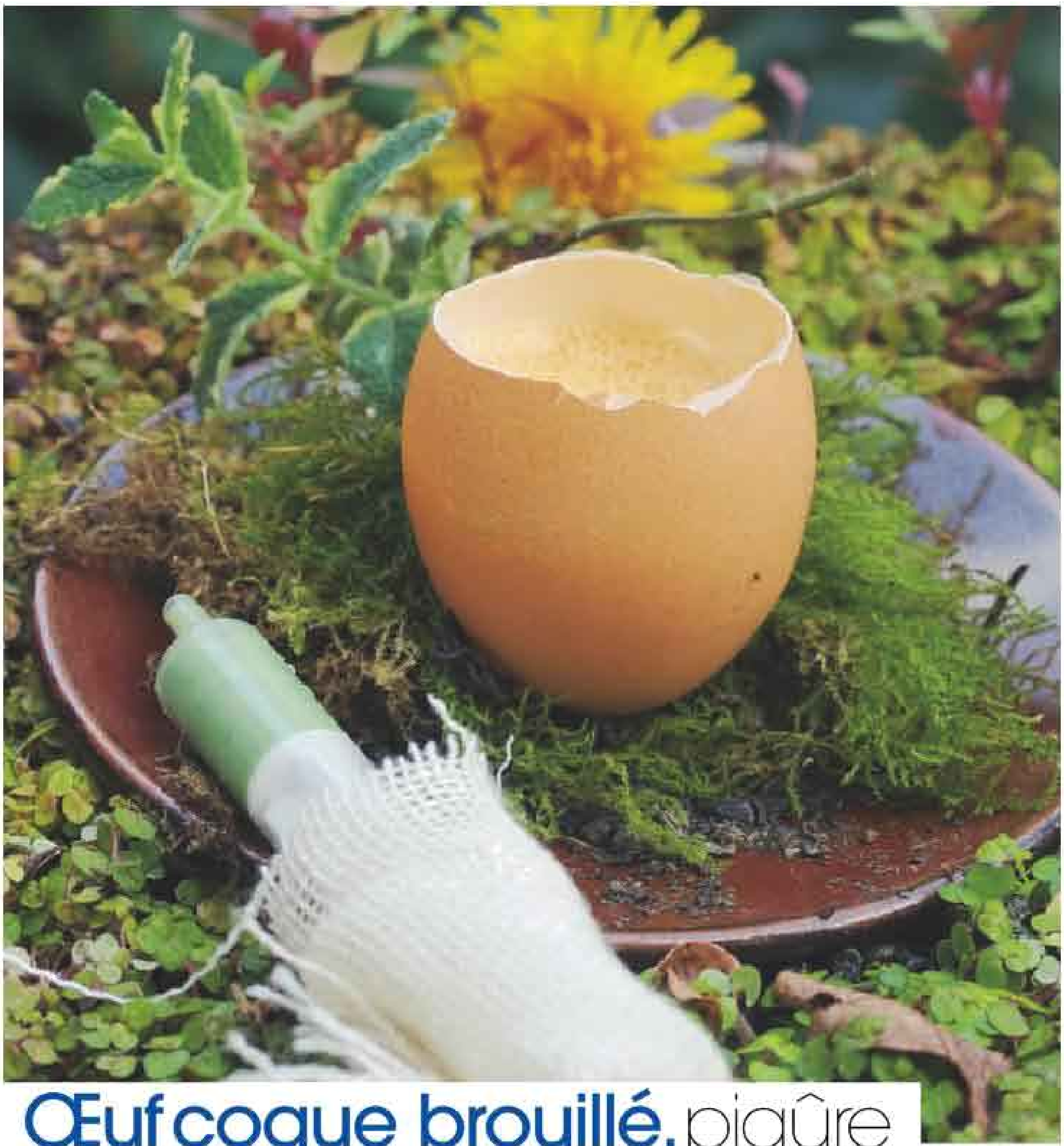
Sa vie professionnelle en est aujourd'hui bouleversée, il a vendu la Ferme de mon père, à Mégève, et toutes les propositions, nombreuses, ont été repoussées, Marc Veyrat doit se concentrer, ses forces sont limitées, alors c'est Veyrier du Lac qui l'absorbe entièrement et, bien sûr, sa reconstruction physique.

Malgré son handicap, l'homme est toujours aussi prompt à inventer de nouveaux concepts, cette année encore il innove à Veyrier du Lac : la cuisine est au centre, tous, en cuisine et en salle, sont équipés d'oreillettes et de micros, les commandes sont affichées sur des écrans plasma, pas un bruit autre que celui des convives occupés à déguster une cuisine toujours aussi détonante, savant mélange de cuisine moléculaire et de cuisine classique, avec toujours la nature pour thème et les herbes sauvages en vedette.

Sous le grand chapeau, les idées se bousculent et les projets n'attendent que la fin de cette épreuve. Son cheval de bataille : la défense de l'environnement, il en est un acteur actif et influent.

Déjà des bruits circulent, Manigod ? Paris ?

Peu importe, où qu'il aille, quoiqu'il fasse, on est sûr que Marc Veyrat nous réserve encore de belles et bonnes surprises.



Œuf coque brouillé, piqûre d'oxalis, écume de fleur d'acacia

MARC VEYRAT

RECETTE POUR 4 PERSONNES

À vos paniers

- 4 seringues sans aiguilles

Œufs brouillés

- 4 œufs entiers
- 12 cl de crème allégée
- 2 g. de bouillon de volaille en poudre
- 2 jaunes d'œufs
- 4 g. de cassonade

Sauce Oxalis

- 10 g. d'oxalis
- 20 cl de crème allégée
- 10 g d'épinard
- 2,5 cl de vinaigre blanc

Mousse de fleur d'acacia

- 20 cl de crème allégée
- 5 cl de bouillon de légumes
- 10 g. de fleurs d'acacia
- 2 g. de bouillon de volaille en poudre
- 1 g. de sucre

1 Découpe des oeufs
A l'aide d'un petit ciseau à ongle, découper le dessus de la coquille des 4 œufs puis les rincer à l'eau froide.

2 Œufs brouillés
Brouiller les 4 œufs, sans matière grasse puis détendre avec 12 cl de crème allégée. Ajouter 2 g. de bouillon de volaille en poudre et mixer 1 min. jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Remplir chaque coquille d'œuf au 2/3. Superposer l'équivalent 1/2 jaune d'œuf légèrement fouetté par coquille. Terminer par 1 g. de cassonade par œuf réparti uniformément à la surface du jaune d'œuf. Réserver au frais.

3 Sauce Oxalis
Chauffer 20 cl de crème allégée et 10 g. d'oxalis. Laisser infuser 10 min. Ajouter les épinards et 2,5 cl de vinaigre blanc. Mixer, filtrer et laisser refroidir. Remplir les 4 poussoirs de moitié. Réserver au frais.

4 Mousse de muscade
Faire chauffer 20 cl de crème, 5 cl de bouillon de légumes et la fleur d'acacia. Laisser infuser 10 min. Ajouter 2 g. de bouillon de volaille en poudre et 1 g. de sucre. Mixer. Filtrer. Verser ce mélange dans un siphon puis gazer une fois. Secouer et réserver au frais

5 Dressage
Réchauffer les œufs dans un four micro-ondes environ 5 à 6 sec. par œuf. Les œufs brouillés doivent être chauds mais rester liquides. Bien agiter le siphon et la tête en bas, appliquer la mousse de muscade en surface. Injecter la sauce oxalis dans le fond de l'œuf, à l'aide du poussoir.

Secret
■ Il est astucieux de conserver l'emballage des œufs afin de les maintenir droit lors de la préparation.

Par Marie-Caroline Malbec

Une rentrée en douceurs

Péché de gourmandise

A cœur fondant, rien d'impossible, c'est ce que prouve ce petit brownie au cœur en caramel salé et au bon goût de chocolat.
A glisser dans un sac ou un cartable pour des pauses très gourmandes.
BROSSARD 8 x 30 g. 3,50€

Un concentré de soleil

Rigoureusement sélectionné pour sa pureté et sa qualité gustative, le miel chez Hédiard, qu'il soit d'acacia, de châtaignier, de citronnier ou autre, est une invitation à la gourmandise.
HÉDIARD pot de 125 g entre 5,25 € et 6,60 €

Mariage réussi

Le chocolat Milka et le bonbon Daim se sont mariés et seulement pour le meilleur : un chocolat au lait aux éclats de caramel.
MILKA Les 2 tablettes de 100 g : 2,30 €

Du bon lait

Grâce au nouveau programme de qualité de Danone, les vaches sont parfaitement nourries et leurs éleveurs accompagnés par le groupe, résultat : des bêtes en bonne santé et un lait meilleur à teneur naturellement accrue en Oméga 3. Le nouveau fromage blanc JOCKEY : pot de 850g 3,3% de MG*, 2,40 €, 850g 8% de MG*, 2,50 € ou en barquettes individuelles.

Bon anniversaire !

Pour ses cinquante ans, la célèbre petite sucette toute ronde réédite ses parfums d'origine : cola, frais-crème, orange, citron, vanille, choco-vanille dans leur papillote rétro dorée, nostalgie quand tu nous tiens...
CHUPA CHUPS sachet de 50 sucettes, édition limitée 6,99 €
et 30 cmes à l'unité

Du sur mesure

Les nouvelles dosettes de Régilait sont idéales : voile de lait en stick ou nuage de lait en coupelles, à chacun sa dose pour verser dans son café ou son thé
RÉGILAIT « Voile de lait » 15 dosettes 1,18 €
« Nuage de lait » 10 mini coupelles 0,80 €, 10 maxi coupelles 1,52 €

Le chocolat des pros

Il était réservé aux professionnels, il est maintenant disponible pour le grand public avec une gamme de 8 grands crus, Guanaja, Caraïbe, Manjari, Abinao, Alpaco, Taïnori, Jivara, et Tanariva, tous rigoureusement sélectionnés, chacun avec la typicité propre à son terroir. La tablette, au format inédit, au tracé réinventé des carrés classiques. VALRHONA Tablette de 70 g 3,30 €

Gourmandise griffée

Bonneterre a demandé à Lolita Lempicka de signer une gamme de douceurs. Trois maîtres mots : bio, bon, beau pour une ligne délicieuse aux noms poétiques, « Belle au bois de réglisse », « Ma chère petite madeleine » ... BONNETERRE LES GOURMANDISES DE LOLITA LEMPICKA à de 10 à 30 €

Concentré, allégé et voyageur

Les nouvelles dosettes de lait concentré non sucré se font douces, onctueuses et légères, avec seulement 4% de matières grasses. A emporter dans son sac GLORIA les 10 dosettes 0,95 €

Le cœur du fruit

Les maîtres sirupiers du Moulin de Valdonne ont percé le mystère d'un sirop de fruit réussi, résultat, une richesse en fruits inégalée et une texture plus riche grâce à l'ajout de purée de fruits. MOULIN DE VALDONNE « Secrets de Verger » 70 cl 4 parfums 2,99 €

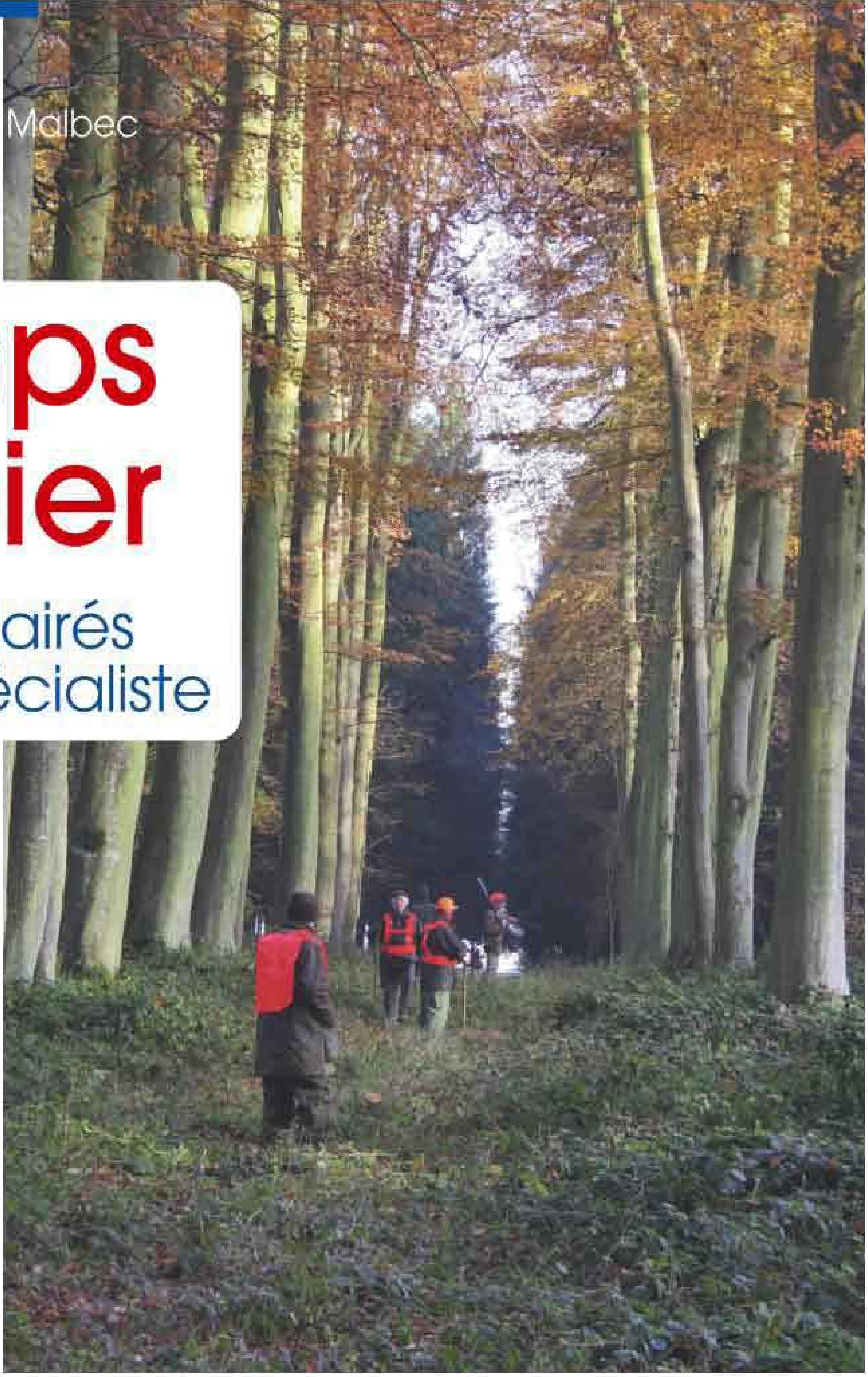
Un demi-sucre

Fini de s'écorcher les doigts pour couper un morceau de sucre en deux, on en rêvait, Daddy l'a fait : la boîte de demi morceaux de sucre. DADDY « Le demi morceau de sucre » boîte de 750 g 1,29 €

Sensations fortes

Une nouvelle gamme de chocolat à croquer dont un lait au sésame délicieux et craquant ! Un noir cacao 72 % pur origine aux notes douces et florales et un noir thé vert menthe à la fraîcheur intense. ETHIQUABLE tablettes de 100 g entre 1,98€ et 2,19 €

Par Marie-Caroline Malbec



Le temps du gibier

Les conseils éclairés d'un grand spécialiste

Gérard Besson est restaurateur à Paris, fils spirituel de Georges Garain et d'Alain Chapel, cuisiniers qui ont marqué le siècle par leur talent, dès que l'on parle gibier, c'est lui l'expert, chef digne de ses maîtres.

Choisir et conserver:

Je choisis le gibier en peau. Je ne suis pas favorable au faisandage de plus d'une semaine.
C'est le délai indispensable pour rassir la viande de gros gibier.

Gardez le bien en peau, et surtout bannissez le sac plastique qui entretient l'humidité.
La viande doit être bien aérée et entreposée au réfrigérateur. Le faisandage ne convient pas aux lièvres et aux lapins qui doivent être mangés frais sans attendre.
Je choisis toujours un lièvre jeune de l'année, de 2 à 3 kilos maximum que je reconnais à la finesse de ses pattes et aux griffes dissimulées sous le poil.

Un vieux lièvre a les poils blancs au museau et les griffes apparentes.

Le râble de lièvre est un morceau de choix, je le fais dorer à la cocotte, la cuisson doit être rosée.
puis j'ajoute des brindilles de thym frais, de l'ail dégermé et écrasé, des petits oignons et des lardons fumés, je couvre, je laisse doucement mijoter une heure et demie, je dégraisse, et j'ajoute un peu de vinaigre que je fais réduire avant de déglacer avec du vin blanc et de la crème.

CÔTELETTES DE CHEVREUIL
PANÉES AU POIVRE NOIR, TOAST DE PAIN D'EPICE

GERARD BESSON

POUR 2 PERSONNES
PRIX : 7 € PAR PERSONNE
TEMPS DE PRÉPARATION : <30 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 5 MINUTES

À vos paniers

- 4 côtelettes de chevreuil de 80 g
- 4 tranches de pain d'épice
- 4 brindilles de thym
- 1 cuillère à soupe de gelée de groseille
- 1 échalote hachée
- 25 g de beurre
- 1/2 citron
- 1 cuillère à soupe de confiture d'airelles
- 5 g de gingembre
- 5 cl de crème liquide
- 1/2 dl de vin blanc
- 1/2 dl de vinaigre de vin
- 1 dl d'huile d'olive
- Sel, poivre noir

1. Poivrez les côtelettes des 2 côtés avec du poivre noir du moulin. Tapotez pour que le poivre adhère à la chair.

2. Dans une sauteuse, mettez à chauffer l'huile d'olive, disposez délicatement les côtelettes et faites-les cuire pendant 1 bonne min de chaque côté. Ne les piquez pas avec une fourchette pour les retourner. Sortez-les de la poêle, déposez-les sur une assiette, parsemez de thym chaque face et réservez.

3. Coupez le gingembre en julienne. Retirez l'excédent de graisse dans la poêle puis remplacez par 10 gr de beurre, faites-y fondre l'échalote hachée, ajoutez le vinaigre de vin et laissez réduire à sec, en remuant de temps en temps. Ajoutez le vin blanc et faites réduire de moitié. Incorporez alors la crème, mélangez puis terminez par 1 bonne c. à s. de gelée de groseilles. La sauce doit être onctueuse. Parfumez avec le gingembre et salez.

4. Passez la sauce au chinois au-dessus d'une autre poêle. Rangez les côtelettes dans la sauce, couvrez et maintenez au chaud, sur feu très doux. Dans une poêle pas trop chaude, faites fondre le reste de beurre, déposez les tranches de pain d'épice, faites-les colorer de chaque côté. Disposez-les sur un plat de service chaud et maintenez au chaud.

5. Dans une casserole, laissez tiédir la confiture d'airelles avec un filet de jus de citron et quelques tours de moulin à poivre. Pour servir, posez les côtelettes sur les tranches de pain d'épice, un soupçon de confiture d'airelles au bout de chaque côtelette et nappez de sauce autour.

À vos paniers

- 1 beau cuissot de marcassin paré de 2,5 kg

Pour la marinade :

- les parures
- 500 g d'os de porc
- 1 bouteille de vin rouge
- 1 morceau de poireau
- 3 brindilles de thym
- 2 brindilles de romarin
- 2 gousses d 'ail dégermées
- 1 feuille de laurier
- 4 clous de girofle
- 1 cuillère de poivre noir
- 1 cuillère de grains de coriandre

Pour la cuisson :

- 1/2 carotte
- 1/2 oignon
- 1 cuillère de baie de genièvre
- 1 branche de céleri
- 1 bouquet garni
- 150 g de beurre
- 1 cuillère de maïzena
- 1 verre de vinaigre de vin
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

CUISSOT DE MARCASSIN RÔTI

GERARD BESSON

POUR 6/8 PERSONNES
PRIX : ENVIRON 5 € PAR PERSONNE
TEMPS DE PRÉPARATION : > 30 MINUTES
TEMPS DE MARINADE : 12 HEURES
TEMPS DE CUISSON : 40 MINUTES

1. Préparez la marinade 12 heures auparavant ; mélangez tous les ingrédients dans un récipient et laissez reposer au réfrigérateur. Préchauffez le four à 220°C. Passez la marinade au-dessus d'une casserole. Réservez celle-ci. Grattez la carotte et coupez la en rondelles. Pelez le demi-oignon. Lavez la branche de céleri et coupez les feuilles vertes. Huilez le fond du plat de cuisson, ajoutez la garniture de la marinade, la carotte, l'oignon, le céleri, les baies de genièvre écrasées et un bouquet garni.

2. Salez et poivrez généreusement le cuissot des deux côtés, massez légèrement pour faire pénétrer l'assaisonnement. Couchez le cuissot dans le plat de cuisson sur la garniture de la marinade, déposez 80 gr de beurre en noisettes sur le dessus. Enfournez. Arrosez de jus de cuisson toutes les 10 min et retournez le cuissot à mi-cuisson, au bout de 20 min environ.

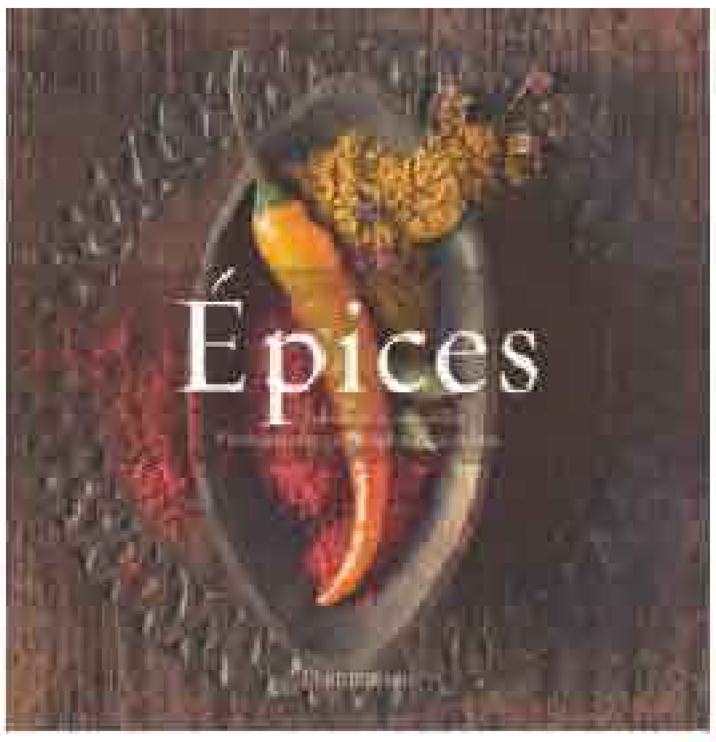
3. Pendant la fin de la cuisson, portez le jus de la marinade à ébullition, sortez-le du feu et écumez pour le clarifier. Passez cette sauce au chinois et faites la réduire de moitié. Sortez l.e plat de cuisson du four. Déposez le cuissot sur un plat de service, salez, poivrez et maintenez au chaud

4. Versez tout le contenu du plat de cuisson (la garniture et le jus de cuisson) dans la casserole de sauce. Faites cuire à feu moyen pendant 4 à 5 min en montant doucement vers l'ébullition ; laissez ensuite infuser 4 à 5 min. Passez délicatement au chinois, portez à nouveau la sauce à ébullition et retirez les pellicules de gras à la surface.

5. Délayez la maïzena avec de l'eau, versez-la sur la sauce frémissante et liez avec 70 gr de beurre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Versez un peu de sauce sur le cuissot et servez le reste en saucière.

L'art de cuisiner le gibier

Quelques conseils pour bien choisir les bons ustensiles et les bons produits indispensables à la cuisine du gibier.



Indispensable de bien connaître les épices pour réussir une recette de gibier, ce coffret sorti chez **Flammarion** explique leur histoire et dans quel type de plat les utiliser. Epices de Fabienne Gambrelle 35€

Des petits dés d'aromates bien pratiques quand on est en panne de produits frais...après le cube, **Maggi** lance les dés, sans colorant ni conservateur! un dé égale un oignon ou 2 gousses d'ail.
En sachet de 9 dés 1,29€

Un bon poivre est essentiel en cuisine, **Hédiard** en propose une nouvelle gamme issue de divers pays, un poivre long d'Inde, un blanc du Cameroun, un Voantsy de Madagascar et un de Selim du Sénégal.
Entre 7,50€ et 8€ le flacon

Cannelle, fenouil, clou de girofle, anis vert et coriandre, **Terre Exotique** a su assembler ces épices de façon équilibrée ; idéal pour assaisonner une marinade ou relever une terrine.
Mélange 5 épices de Chine la boîte de 60 g 5,30€

Impossible de moudre les épices sans un moulin performant, **Peugeot** propose des moulins à muscade ou à épices et à piment, leur mécanisme est aussi efficace que solide. De 28 € à 45 €

L'Himalayen est un sel précieux récolté au sein des contreforts de l'Himalaya, rose pâle, à la saveur subtile ; il s'agrémente d'épices et de condiments pour sa nouvelle gamme « Esprit de saveurs »
En moulins rechargeables 19 €, boîte sel fin nature 4,90€

Pas de pâté sans terrine, c'est presque une lapalissade, **Revol** proapose, dans sa gamme de porcelaine à four, une terrine rectangulaire avec couvercle et une autre sans couvercle pour les galantines. 10,06 € et 22,01€

Cuisinez Chef

Points de repère

1960
Naissance à Corbeilles-en-Gâtinais

1975
CAP de cuisine, apprentissage au Pavillon des Princes, à Paris

1977
Commis au Petit Montmorency, à Paris

1980-1982
Commis puis chef de partie au Chiberta, chez Monsieur Bédier

1982-1989
Commis puis chef de partie chez Alain Chapel à Mionnay

1989-1990
Chef de partie au restaurant Alain Chapel à Kobé, au Japon

1990
Décès d'Alain Chapel ; devient chef de cuisine à Mionnay

1991-2008
Deux étoiles au Guide Michelin

Jeune cuisinier, il a évolué à l'ombre d'une icône : Alain Chapel. Cela aurait pu le freiner ou l'effrayer. Mais ce serait sans compter avec le talent de ce très grand chef qui a repris en 1990 les rênes de la maison Chapel et a su imposer sa patte avec brio tout en préservant les valeurs de la maison et l'esprit du terroir de la Dombes. A Mionnay, l'étoile de la grande cuisine brille plus que jamais.

La salle donnant sur le jardin

Votre madeleine de Proust ?
Le sirop de cassis de ma grand-mère Gilberte. Je passais mes vacances d'été chez elle et je ramassais les cassis de son jardin qu'elle transformait en gelée mais aussi en sirop que nous buvions très frais. Cette première expérience de transformation du produit mais aussi ce sirop dégusté à l'ombre lorsqu'il faisait bien chaud m'ont profondément marqué.

Votre boisson favorite ?
Le vin élevé avec passion

PHILIPPE JOUSSE

dans le respect du raisin et du terroir.

Votre ingrédient fétiche ?
Les herbes aromatiques.

Votre péché mignon ?
Du pain frais et du beurre salé.

Le plat que vous auriez aimé inventer ?
Le bouillon de champignon « comme un capuccino », d'Alain Chapel.

Votre recette du dimanche soir ?
Le pain perdu ou les gaufres à la chantilly.

Votre gourmandise inavouable ?
No comment...

Un restaurant ou vous aimez allez dîner ?
Le Pescator à L'Ile Maurice.

Si vous n'aviez pas été chef, quel métier auriez-vous aimé exercer ?
Astronome ou archéologue.

Le don de la nature que vous auriez aimé avoir ?
La musique.

Votre couleur préférée ?
Le bleu dans toutes ses gammes.

Votre saison préférée ?
Le printemps.

Qu'emporteriez-vous sur une île déserte ?
Mon épouse et mes enfants.

Si vous étiez un plat ?
La crème glacée de fromage frais au miel amer d'Alain Chapel.

Propos recueillis par Orianne Nouailhac

page 68
Paté chaud de pigeons

page 71
Terrine de lapin au thym et aux noisettes

page 74
Terrine de foies de volaille

page 77
Tourte de maquereaux

PATE CHAUD DE PIGEONS

▪ POUR 6 PERSONNES ▪ ENVIRON : 5 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : > 45 MINUTES ▪ CUISSON : 30 MINUTES + 15 MINUTES

▪ TEMPS DE REPOS : 48H ▪ PRÉVOIR : 1 MOULE À TARTE DE 20 CM DE DIAMÈTRE

À vos paniers

- 3 pigeons de 450 g désossés dont on a haché les cuisses et réservé les suprêmes (filets)
- 130 g de gorge de porc hachée
- 250 g d'échine de porc hachée
- 160 g de foies de volaille hachés
- 1 gousse d'ail
- 3 oeufs
- 300 g de pâte feuilletée
- 7 cl de pineau des Charentes
- 2 g de poivre moulu
- 10 g de sel

Conseils de chef

■ Travailler dans un endroit frais pour ne pas trop réchauffer la pâte en la manipulant.

■ Le temps de repos de la farce permet à la viande d'absorber tout le liquide et de s'imprégner de toutes les saveurs.

A déguster avec

■ Un vin rouge solide et concentré, un Châteauneuf-du-Pape pour un accord tout en finesse.

1 Frotter la surface d'une planche à découper avec la gousse d'ail fendue en deux. Sur cette même planche dédoubler chacun des 6 filets en deux et détailler la chair en petit dés.

2 Dans un saladier, mettre les cuisses, l'échine, les foies et la gorge hachés, ajouter les dés de suprêmes, le sel, le poivre, 2 œufs, le pineau. Bien mélanger et recouvrir la surface d'un cercle de papier sulfurisé. Entreposer au réfrigérateur pendant 48h.

3 Foncer* le moule avec une **abaisse*** d'environ 200g en veillant à laisser dépasser les bords de 2 bons cm. Garnir l'intérieur du cercle avec la farce. Rabattre les bords de la pâte à l'intérieur et humecter légèrement la pâte avec un peu d'eau à l'aide d'un pinceau. L'eau permettra à la pâte d'adhérer plus facilement.

4 Abaisser le reste de pâte de façon à obtenir un cercle d'environ 20 cm. Enrouler la pâte sur le rouleau à pâtisserie et la dérouler délicatement sur la tourte. Préchauffer le four à 200°C.

5 Souder les deux parties en pressant légèrement, retirer l'éventuel excédent et dorer le tout au jaune d'œuf. A l'aide d'un couteau, réaliser un décor en imprimant des demi cercles successifs qui partent du centre. Inciser au centre pour former une cheminée. Laisser reposer entre 15 et 30 min au réfrigérateur. L'enfourner pendant 30 min à 200 °C et compter 15 min supplémentaires dans le four éteint. Attendre un peu avant de démouler et déguster aussitôt.

①

②

③

④

⑤

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

* Voir glossaire page 120

Par Joël Robuchon

Comment...

...dénerver les cuisses de perdreaux ?

1 Il faut savoir que les cuisses de perdreaux et de faisans sont pourvues de beaucoup de nerfs. Pour qu'elles soient donc plus tendres à la dégustation, il est préférable de les retirer.

2 Avec un couteau, faire une incision le long de la pâte sur le côté extérieur (c'est plus facile), dégager tous les faisceaux de nerfs, le plus simple étant d'en prendre 1 ou 2 à chaque fois.

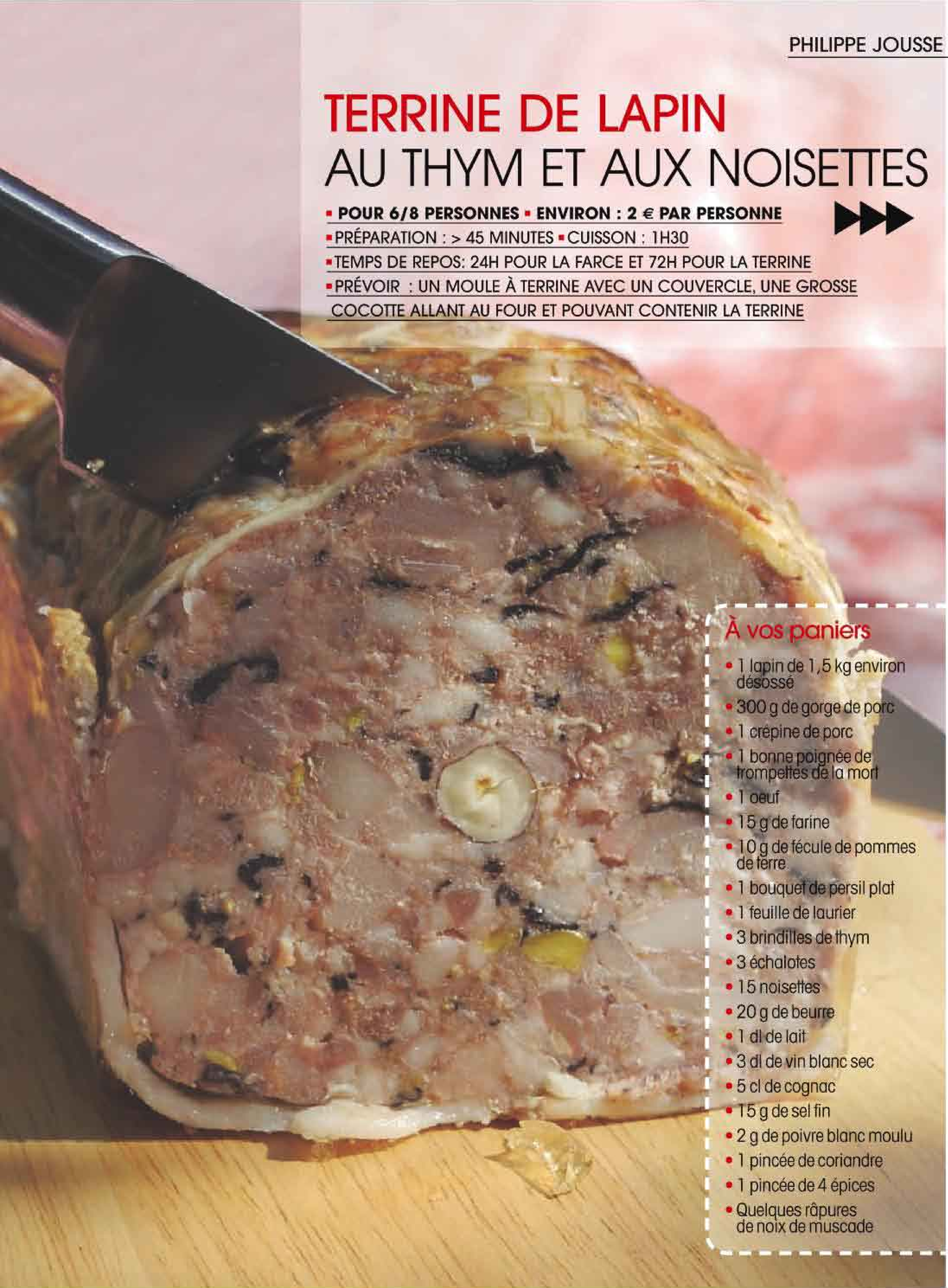
3 Logiquement on prend une aiguille et on tire avec une aiguille à brider. A défaut d'aiguille, utiliser une pince. Couper à l'aide d'une paire de ciseaux et procéder de même de l'autre côté.

4 Cette technique est valable pour les perdreaux mais aussi pour le faisan ou la dinde. Quand vous achetez une volaille votre volailler la bride, mais un faisan est souvent plus difficile. Il existe toutefois une autre technique très facile.

5 Prendre une ficelle et la passer dessous au milieu des ailes. Serrer, repasser dessous et recroiser la ficelle à la hauteur un peu plus éloignée de la jointure pour bien prendre les pâtes. Il ne reste plus qu'à serrer et couper l'excédent de ficelle.

TERRINE DE LAPIN AU THYM ET AUX NOISETTES

- **POUR 6/8 PERSONNES** ▪ **ENVIRON : 2 € PAR PERSONNE**
- PRÉPARATION : > 45 MINUTES ▪ CUISSON : 1H30
- TEMPS DE REPOS: 24H POUR LA FARCE ET 72H POUR LA TERRINE
- PRÉVOIR : UN MOULE À TERRINE AVEC UN COUVERCLE, UNE GROSSE COCOTTE ALLANT AU FOUR ET POUVANT CONTENIR LA TERRINE



À vos paniers

- 1 lapin de 1,5 kg environ désossé
- 300 g de gorge de porc
- 1 crépine de porc
- 1 bonne poignée de trompettes de la mort
- 1 oeuf
- 15 g de farine
- 10 g de fécule de pommes de terre
- 1 bouquet de persil plat
- 1 feuille de laurier
- 3 brindilles de thym
- 3 échalotes
- 15 noisettes
- 20 g de beurre
- 1 dl de lait
- 3 dl de vin blanc sec
- 5 cl de cognac
- 15 g de sel fin
- 2 g de poivre blanc moulu
- 1 pincée de coriandre
- 1 pincée de 4 épices
- Quelques râpures de noix de muscade

TERRINE DE LAPIN AU THYM ET AUX NOISETTES

①

②

③

④

1 Mettre de côté les cuisses, les filets, le foie et les rognons. Passer la gorge de porc au hachoir avec le reste de viande de lapin.

2 Mélanger le sel, le poivre, la coriandre, le 4 épices et la noix de muscade. Assaisonner les cuisses et les filets avec ce mélange, ajouter le reste à la viande hachée. Ajouter 1,5 dl de vin blanc sec et 2 cl de cognac à la viande hachée. Déposer sur l'ensemble les cuisses et filets de lapin assaisonnés. Filmer et entreposer une nuit au réfrigérateur.

3 Faire **suer*** les échalotes émincées au beurre sans coloration (avec une petite pincée de sel), ajouter les rognons et le cœur ainsi que 3 cl de cognac. Laisser réduire et ajouter 10 g de farine. Ajouter 1,5 dl de vin blanc. Ajouter la feuille de laurier et compter 5 bonnes min de cuisson à petit bouillon. Retirer la feuille de laurier et incorporer hors du feu les feuilles de thym et 2 c à s de pluches de persil plat. Faire aussitôt refroidir sur un lit de glace.

4 Mettre ce mélange refroidi dans le bol d'un mixeur, ajouter le foie, mixer très finement. Incorporer la viande hachée marinée et mixer juste pour mélanger. Incorporer un œuf entier et la fécule délayée dans le lait froid. Mixer à nouveau. Couper les morceaux de lapin marinés en gros dés et les ajouter avec les trompettes de la mort dans le bol du mixeur. Mixer une dernière fois grossièrement pour conserver quelques morceaux.

5 Garnir le fond d'un moule à terrine d'1/3 de farce, répartir la moitié des noisettes. Recouvrir d'1/3 de farce, répartir le reste des noisettes et terminer par une dernière couche de farce. Recouvrir la terrine de crépine (préalablement bien rincée et égouttée) en veillant à faire rentrer les bords avec le doigt.

6 Préchauffer le four à 140°C. Mettre un torchon plié en 4 dans le fond d'une grosse cocotte. Ajouter de l'eau et la porter à frémissement. Déposer la terrine pour la cuisson au bain-marie. L'eau doit arriver environ à mi-hauteur.

7 Mettre le couvercle sur la terrine et enfourner le tout pendant 1h30. En fin de cuisson, retirer le couvercle, sortir la terrine du bain-marie et laisser refroidir à température ambiante.

8 Dès que la terrine est bien froide, la recouvrir d'une épaisse couche d'aluminium de même taille et déposer dessus quelques poids. Laisser reposer 15 min supplémentaires avant d'entreposer le tout au réfrigérateur. Attendre 72h avant de déguster.

A déguster avec

- Un Côtes du Rhône rouge du domaine Charvin servi un peu frais (14 °C environ)

Conseils de chef

- Lorsqu'on réalise un roux avec de la farine, si le mélange est chaud, toujours incorporer le liquide froid.
- Bien respecter les quantités d'épices car l'assaisonnement d'une terrine est primordial.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

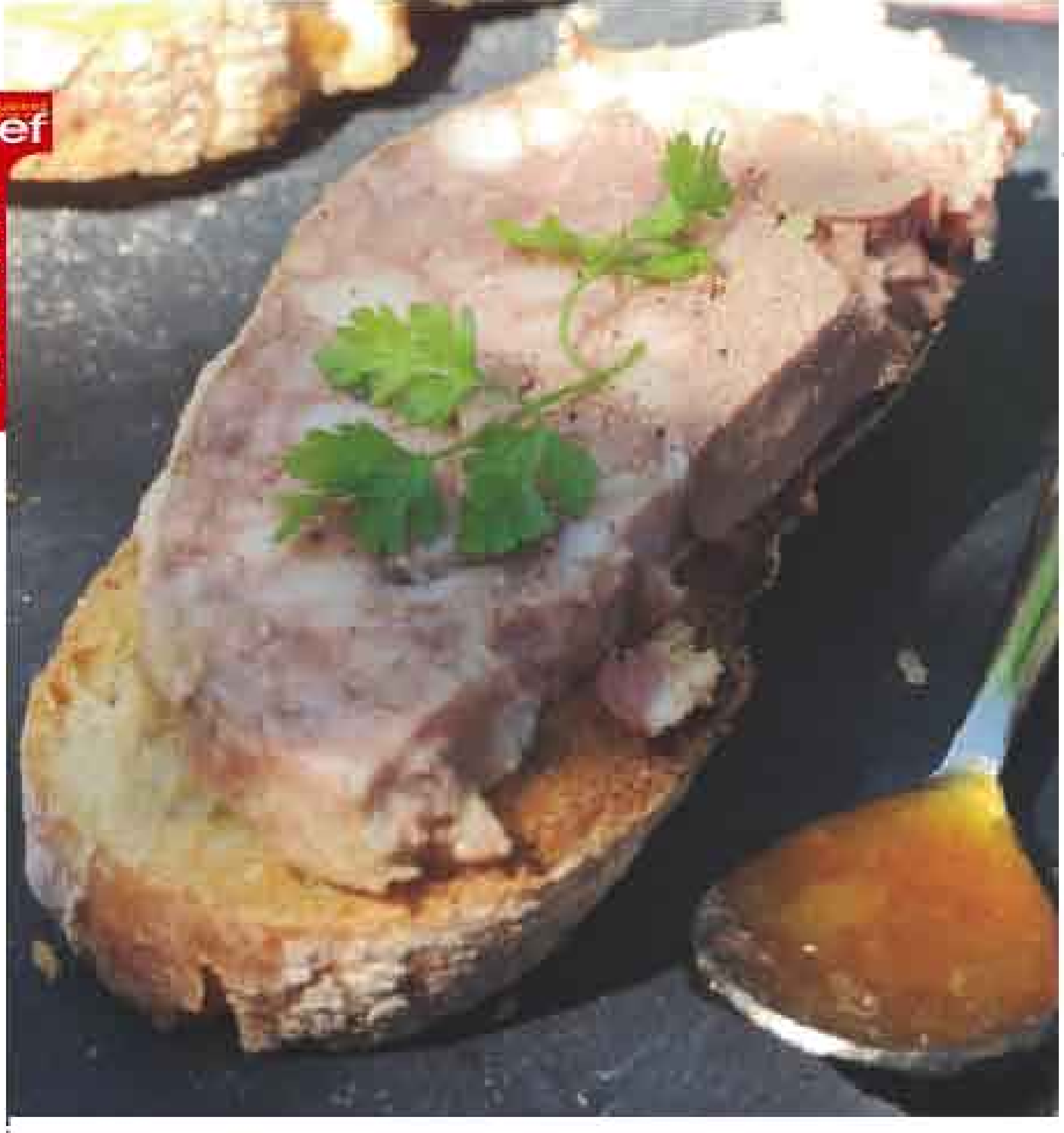
* Voir glossaire page 120

5

6

7

8



PHILIPPE JOUSSE

TERRINE DE FOIES DE VOLAILLE

▪ **POUR 8 PERSONNES** ▪ **ENVIRON : 1 € PAR PERSONNE**
▪ PRÉPARATION : > 45 MINUTES ▪ CUISSON : 1H30
▪ TEMPS DE REPOS : 6 HEURES AVANT CUISSON ET 48H APRÈS CUISSON

À vos paniers

- 500 g de foies de volaille
- 400 g d'échine de porc
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à soupe d'échalote hachée
- 2 cuillères à soupe de persil concassé
- 1 oeuf
- 1 pincée de 4 épices en poudre
- 1 pincée de coriandre en poudre
- 1 dl de porto
- 12 g de sel
- 2 g de poivre
- 1 morceau de crépine

Conseils de chef

■ Généralement, on compte pour les terrines 12g à 14 g de sel au kilo.
■ A défaut de crépine, la remplacer par quelques tranches de barde ou de lard très fines de façon à ce qu'elle ne sèche pas en surface.

A déguster avec

■ Un rouge léger et sur le fruit, pourquoi pas un pinot noir d'Alsace.

1 Hacher les foies de volaille et l'échine de porc au hachoir à viande. Prendre une grosse grille pour les foies et une plus petite pour l'échine. Les rassembler dans un saladier.

2 Préparer l'assaisonnement : mélanger le sel, le poivre, la coriandre et le 4 épices. Ajouter ces épices aux viandes hachées, ajouter l'ail haché, l'échalote et le persil concassé. Mélanger. Ajouter l'œuf entier et le porto, bien mélanger le tout.

3 Préchauffer le four 140-150°C. Mettre la farce dans une terrine et la recouvrir d'une crépine. Bien faire rentrer l'excédent sur les bords de la farce pour éviter qu'elle ne se rétracte trop à la cuisson. Couper éventuellement le surplus au ciseau.

4 L'entreposer pendant 6 h au réfrigérateur. Préparer une grosse cocotte plus large que la terrine pour le bain-marie. La remplir d'eau au 1/3 et porter à frémissement. Déposer au fond de cette cocotte, un torchon plié en 4. Déposer la terrine, l'eau doit arriver à mi-hauteur. Mettre le couvercle sur la terrine et enfourner 1h30 à 140°C.

5 Lorsque la terrine est froide, la recouvrir d'une planchette de même taille soigneusement emballée dans du papier d'aluminium. Déposer quelques poids sur la planchette pour que la surface soit bien plane. L'entreposer au froid et attendre 48h avant de la déguster.

①

②

③

④

⑤

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

* Voir glossaire page 120

Grand Concours Cuisinez comme un Chef

JOUEZ et GAGNEZ votre service de verres à vin

Amateur de vins ?

GAGNEZ l'un des 50 coffrets de 6 VERRES à dégustation pour savourer votre vin en famille

Comment participer ?

Il vous suffit d'appeler au **08 92 68 86 68***
Répondez à nos questions de culture générale pour cumuler un maximum de points.

*0,34 €/min(Sté AAD). Jeu gratuit sans obligation d'achat. Extrait de règlement p.121
Dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle.

Par Joël Robuchon

Comment...

...réaliser des raisins « muscat » frits ?

1 Commencer par peler de gros grains de raisins muscat :avec un petit couteau on retire la fine peau, ça s'épluche très facilement.

2 Avec la pointe du couteau, sortir délicatement les pépins. Déposer les grains de raisin dans un saladier, les mettre à macérer dans un marc (environ 2 bonnes c. à s.) pendant 5 à 10 min.

3 Mettre de la chapelure très fine (mie de pain) dans un plat, dans un autre, battre un oeuf entier avec 1 c. à s. d'huile d'arachide et 1 pincée de sel jusqu'à ce qu'il mousse. Enfin mettre un peu de farine dans un autre plat.

4 A l'aide de 2 fourchettes, rouler délicatement chaque raisin dans la farine d'abord, dans l'oeuf battu ensuite et dans la chapelure de mie de pain. Les déposer progressivement sur une assiette, ils doivent être régulièrement panés.

5 Plonger les raisins dans une friture à 170/180°c environ et les retirer dès qu'ils sont bien dorés. Servir en garniture de gibiers à plumes surtout avec une faisane ou un perdreau rôti, c'est un régal!

LA TOURTE DE MAQUEREAUX

▪ POUR 6 PERSONNES ▪ ENVIRON : 2 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : > 45 MINUTES ▪ CUISSON : 40 MINUTES

▪ PRÉVOIR : 1 MOULE À TARTE DE 20 CM ENVIRON

À vos paniers

- 3 maquereaux
- 3 filets de merlan
- 200 g de dés de tomates **mondées*** et épépinées
- 1 bouquet garni
- 1 feuille de laurier
- 2 brindilles de thym
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. de pluches de persil
- 2 c. à s. de cerfeuil
- 1 oeuf
- 75 g de crème liquide
- 250 g de pâte feuilletée
- 3 dl de vin blanc sec
- 1 dl de vinaigre de vin
- Tabasco
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de sucre en poudre
- Sel et poivre

LA TOURTE DE MAQUEREAUX

①

②

③

4

5

6

1 Mettre 1 l d'eau dans un cocotte ovale. Ajouter le vin blanc et le vinaigre, du gros sel, une dizaine de grains de poivre, 1 bouquet garni et porter à ébullition. Plonger les maquereaux, porter à frémissement, éteindre le feu et les laisser tranquillement pocher.

2 Faire chauffer l'huile d'olive et faire **suer*** les deux gousses d'ail en chemise, ajouter le thym, le laurier, les dés de tomate, quelques grains de gros sel et 1 pincée de sel. Faire compoter 5 min et laisser refroidir.

3 Dans le bol d'un robot coupe, déposer les filets de merlan, ? blanc d'œuf, mixer rapidement. Ajouter la crème liquide, 1 pincée de sel et 3 gouttes de Tabasco et mixer à nouveau.

4 Retirer l'ail, le thym et le laurier de la tomate froide concassée et ajouter le persil et le cerfeuil concassés. Retirer la peau des maquereaux et lever soigneusement les filets. Préparer un moule à tarte **foncé*** avec les 2/3 du feuilletage. Veiller à laisser une bordure d'environ 2cm.

5 Garnir le fond en commençant par la mousse de merlan. Recouvrir avec la tomate concassée et terminer par les filets de maquereau. Rabattre le bords de pâte vers l'intérieur et l'humidifier légèrement à l'eau à l'aide d'un pinceau. Préchauffer le four à 200°C.

6 Recouvrir avec une abaisse de feuilletage (dernier 1/3) de même taille que le moule en s'aidant du rouleau, souder légèrement les bords, retirer l'excès de pâte et dorer au jaune d'œuf. Dessiner un décor au couteau et inciser le centre pour former une cheminée. Enfourner 40 min.

Conseils de chef

■ Ne pas trop mixer la mousse de merlan une fois la crème incorporée.

A déguster avec

■ Un vin blanc sec pas trop vif et pas trop opulent avec une belle minéralité. Un Anjou blanc sera parfait.

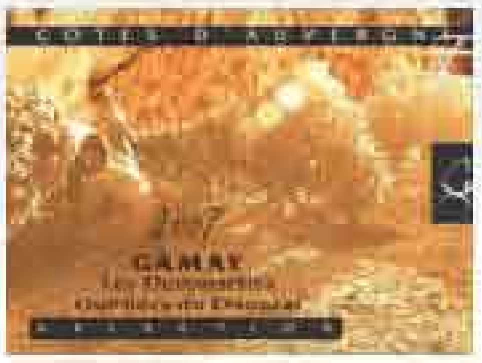
* Voir glossaire page 120

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Par Caroline Husson

Ces appellations qui gagnent à être connues !

Y-a t'il une vie en dehors des fameuses AOC ? Assurément. Vin de pays ou AOVDQS (Appellations d'Origine Vin de Qualité Supérieure) nous prouvent régulièrement qu'ils n'ont pas à rougir de leur « modeste » étiquette. Nul besoin de porter une fois de plus au pinacle les appellations qui ont fait leurs preuves, l'heure de gloire de ces cuvées « confidentielles » a sonné !



Côtes d'Auvergne Boudes Cuvée Demoiselles 2007

Domaine Sauvat

4, 25 euros

Comment? Vous êtes fâchés avec le gamay. Ce côtes d'Auvergne Boudes devrait vous réconcilier avec ce cépage qui s'épanouit particulièrement bien sur ce terroir. Notons le joli travail d'élevage qui confère à cette cuvée et le charme et le caractère. La bouche est friande et corsée à la fois marquée par des notes épicées.
Un vin de plaisir immediat, à boire entre amis.

Bugey Cerdon Méthode Ancestrale Philippe Balivet 2006

6,50 euros

Ce vin rosé effervescent est vinifié à partir de deux cépages noirs, le gamay et le poulsard. Produit en agriculture biologique, ce vin demi-sec à la mousse très fine développe des arômes de petits fruits rouges. La méthode ancestrale permet d'obtenir une gazéification naturelle par fermentation lente des sucre résiduels. Notons qu'il est très peu alcoolisé, 8% Vol seulement et qu'il s'appréciera bien frais à l'apéritif ou sur un dessert.

Vin de pays d'Oc « Le vers libre » 2003

Domaine les Corrèges

6 euros

Cette cuvée issue d'un assemblage de chardonnay (70%) et de sauvignon (30%) a beaucoup de caractère et de finesse. Nez fin et complexe aux notes d'agrumes, de tilleul avec une touche de grillé. Bouche franche, moelleuse et équilibrée, les notes de miel et d'ananas offrent une grande amplitude aromatique. Belle finale fraîche et longue.

Vin de pays des Côtes de Gascogne Uby 2007

4 euros

Un vin blanc d'apéritif idéal. Vif, aromatique et droit dans ses bottes. Un assemblage d'Ugni blanc (51%) et de Colombard (49%) donnent à cette cuvée fraîcheur et finesse. Au nez, il est très expressif (fruits de la passion, agrumes), en bouche, gras et équilibré sur une finale tonique. On comprend facilement pourquoi cette cuvée rafle régulièrement le coup de cœur des guides.

Vin de pays d'Oc Château d'Aussières 2006

Domaine Baron-Rothschild Lafite

8,50 euros

Aussières Rouge est un assemblage dans lequel se marient les cépages traditionnels du Languedoc et ceux du Bordelais. Mais pas question de singer Bordeaux, Aussières est vinifié pour préserver le fruit et la fraîcheur. Résultat: un vin élégant et désaltérant à déguster dans ses toutes premières années.
A noter, la belle réussite également en vin de pays d'Oc blanc.

Vin de pays des côtes de Thongue Cuvée Marine

Domaine « Les filles de septembre »

6,50 euros

Une très belle réussite pour ce côtes de Thongue blanc élaboré à partir des cépages chardonnay, sauvignon et viognier.
Résultat : un vin complexe et élégant plutôt atypique. Des notes fraîches et évoluées, une trame charnue et désaltérante.
Bref, un vin caméléon « tout terrain » qui saura ravir les palais, même les plus exigeants.

Côtes du Brulhois Parvis des Templiers 2005

2, 95 euros chez Géant Casino

Une des "affaires" des foires au vins de rentrée.
Situé entre Auch et Agen, ce petit vignoble (250 ha) produit uniquement des vins rouges et rosés.
Pas moins de 5 cépages (cabernet franc, cabernet sauvignon, merlot, tannat et fer servadou) rigoureusement sélectionnés et séparément vinifiés donnent un vin généreux et aromatique.

Vin de pays des Coteaux de l'Ardèche Terre de Frigoule 2006

4, 30 euros

Le pionnier à produire du vin de pays dans cette région fût le célèbre négociant bourguignon Latour.
Aujourd'hui, grâce aux efforts de vignerons passionnés, Frigoule…le petit nom provençal du thym. Le ton est donné pour cette cuvée 100% syrah sur des arômes de garrigue et ceux très caractéristiques de la syrah, à savoir: réglisse, fruits mûrs et épices.

Tursan Mémoire de Tursan 2005

4, 30 euros chez Géant Casino.

Encore un vin issu d'un terroir confidentiel adossé à la Chalosse. Seulement 7 hectares sont réservés à cette cuvée issue d'un assemblage de cabernet (60%), tannat (30%) et fer servadou (10%).
Un rouge solide, puissant et concentré qui ne manqué pas de panache et très épanoui sur le millésime 2005. A carafer quelques heures avant de passer à table. Un vin original avec du répondant qui supportera sans mal les plats d'automne.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Le raisin, tout simplement divin

Le raisin est un des plus anciens fruits et un des plus répandus à travers le monde. Picoré du bout des doigts ou cuisiné, c'est l'allié idéal des tables de rentrée.

On connaît des milliers de variétés de vigne, donnant des raisins de couleurs, de tailles et de saveurs bien différentes. Ceux qui nous intéressent ici sont les raisins de table. A part la tradition méditerranéenne de faire sécher les grains pour les conserver, comme à Corinthe, Smyrne ou Malaga, il semble qu'on les ait rarement consommé comme fruits. La consommation du raisin de table est un phénomène relativement récent. Ce n'est qu'avec les crises viticoles du début du siècle que la commercialisation du raisin de table a pris son véritable essor, alors que la vigne existe depuis des milliers d'années.

Les variétés noires :

Prima, un raisin assez récent qui provient du Languedoc Roussillon. C'est un beau raisin à grains moyens à gros, à peau bleu-noir.

Cardinal, intéressant par la saveur et grosseur de ses grains. Il provient du Gard, des Bouches-du-Rhone et du Vaucluse.

Alphonse Lavallée , il a une peau bleu-noir très épaisse. Il provient du Vaucluse et du Gard. En hiver, il arrive d'Afrique du Sud et du Chili.

Muscat de Hambourg, (rien à voir avec la ville d'outre Rhin, il a été baptisé du nom de monsieur Hambourg son obtenteur) c'est un raisin très apprécié pour sa saveur. Provenant du Vaucluse, cette variété a obtenu une AOC (appellation d'origine contrôlée) : « muscat du Ventoux ».

Les variétés blanches :

Ora, un raisin à grains moyens et épiderme jaune doré provenant de Provence et Midi-Pyrénées. Sa qualité gustative est moyenne.

Danlas, à l'épiderme vert-jaune a une saveur assez neutre.

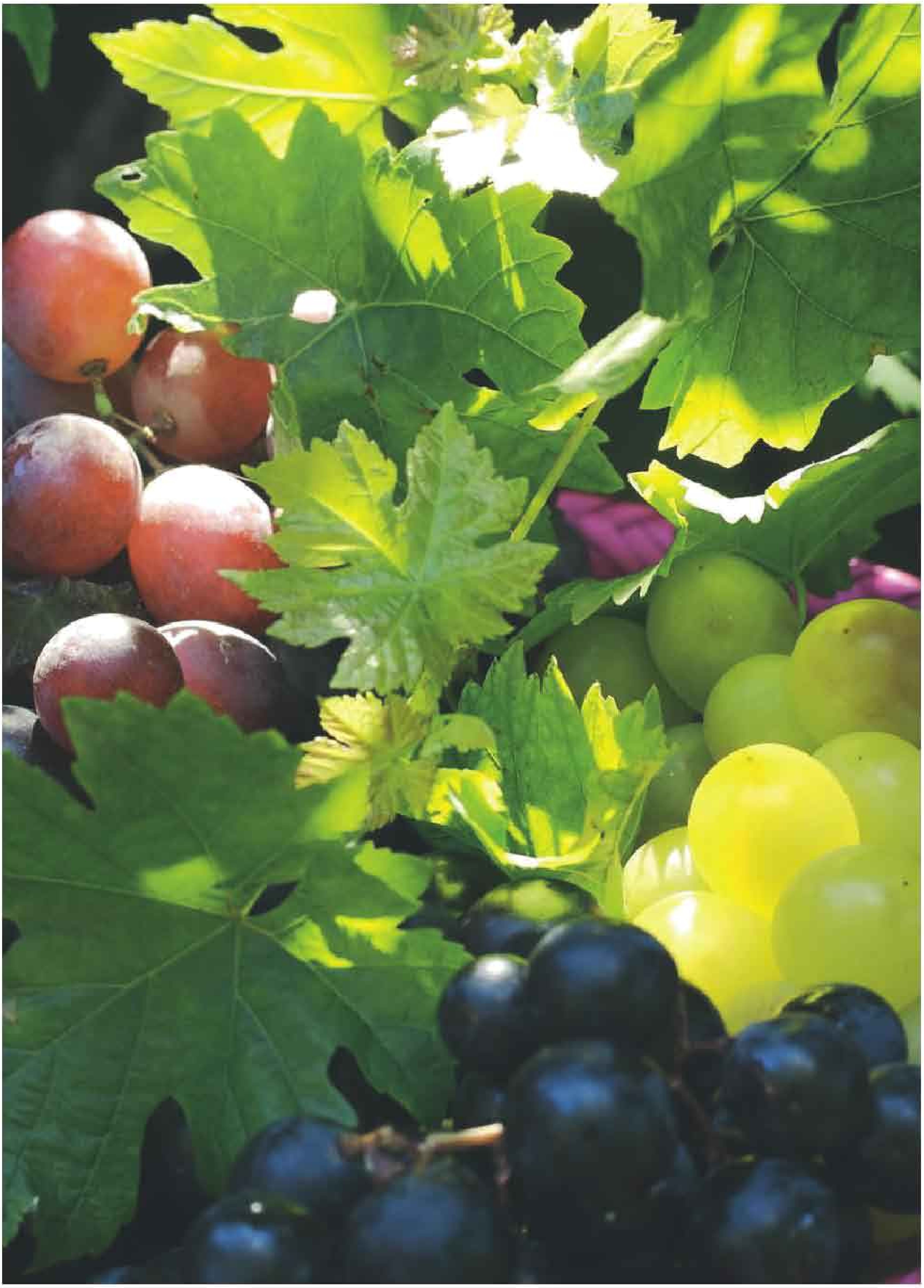
Chasselas principalement produit dans le Tarn et Garonne, le Lot et le Lot et Garonne mais aussi un peu en Languedoc-Roussillon et Provence, ce beau raisin mordoré et translucide est délicieux. Grâce à une méthode ancestrale de conservation, on peut le déguster jusqu'à Noël.

Italia, avec ses très gros grains croquants et son épiderme jaune vert et sa saveur légèrement muscaté, c'est celui que l'on trouve le plus longtemps sur les étals des marchés, provenant tout d'abord du sud-est et sud-ouest c'est ensuite l'Italie, la Sicile et l'Espagne qui prennent le relai.

Il faut acheter les raisins bien mûrs car une fois cueillis, ils ne mûrissent plus. La coloration des grains doit être le plus uniforme possible sauf pour le chasselas qui peut être jaune très pâle et mordoré en même temps. Les grains doivent être bien accrochés à la rafle, qui elle, doit être bien verte, ils doivent aussi être recouvert d'une fine pruine, une pellicule blanchâtre naturelle qui protège les fruits contre les agressions climatiques et qui est la preuve d'une fraîcheur irréprochable.

Très énergétique, le raisin est également bien pourvu en vitamines et antioxydants grâce à ses fameux polyphénols. Le raisin est aussi le fruit de l'élimination par excellence. Gorgé d'eau et de minéraux (notamment de potassium), il possède des vertus diurétiques et drainantes reconnues. Il est également laxatif grâce à sa teneur intéressante en fibres (0,3 g/100 g), présentes avant tout dans la peau et les pépins.

Anne Hudson



Points de repère

1963
Naissance à Lyon

1979
Apprentissage au Bec Fin à Vienne chez Mr Jolivet

1981
Saison à la Pyramide du temps de Mme Point qui m'a offert ensuite un poste de chef de partie.

1982
Il entre au « Royal Gray » à Cannes et travaille avec Jacques Chibois.
Cette même année, il franchit la manche pour rejoindre les frères Roux au « Waterside Inn ».

1983
Il rentre en France pour travailler à « L'Oasis » à la Napoule.

1983
Il reprend le flambeau de l'auberge familiale à Chonas l'Amballan.

1993
Obtention de la première étoile Michelin

1997
Obtention du titre de l'un des « Meilleurs Ouvriers de France »

Philippe Girardon grandit dans une famille gourmande où les femmes tiennent les fourneaux d'une table d'hôtes à Chonas l'Amballan. Après un apprentissage au Bec Fin à Vienne et un tour de France auprès des plus grands, il reprend l'affaire familiale pour la transformer en table gastronomique; l'auberge devient alors le « Domaine de Clairefontaine ». Le guide Michelin le couronne d'une étoile en 1993 et en 1997, il décroche le prestigieux titre de Meilleur Ouvrier de France.

La salle du restaurant.

Votre madeleine de Proust ?
Sans hésitation le chocolat que je dégustais en barres chez ma grand mère à Bussy Albieux. C'est d'ailleurs elle qui est à l'origine de ma vocation. Je conservais même le papier aluminium d'emballage que je transformais en petits personnages !

Votre boisson favorite ?
Le thé vert matcha japonais que je consomme tout au long de la journée. Je ne suis jamais allé au Japon mais j'ai travaillé avec des collaborateurs nippons qui m'ont donné le goût de ce thé exceptionnel.

Votre ingrédient fétiche ?
Les épices, j'en utilise beaucoup et j'ai un faible pour la cannelle ; encore un souvenir lié à ma grand-mère…

Votre péché mignon ?
L'éclair au chocolat, n'importe lequel pourvu qu'il soit bon !

Le plat que vous auriez aimé inventer ?
La blanquette de veau car c'est un grand classique complet qu'on prend toujours plaisir à déguster.

Votre recette du dimanche soir ?
Le poulet rôti et les pommes

PHILIPPE GIRARDON

de terre sautées, un menu invariablement préparé par Laurence, ma femme.

Votre gourmandise inavouable ?
La Chartreuse Tarragone, j'ai une passion pour ces liqueurs que je collectionne.

Un restaurant où vous aimez aller dîner ?
Le restaurant de mon meilleur ami Guy Lassausaie à Chasselay (69), nous avons un parcours parallèle et je suis un véritable fan de sa cuisine.

Si vous n'aviez pas été chef, quel métier auriez-vous aimer exercer ?
Sans hésiter photographe pour capturer tout ce qui me touche et me semble beau.

Le don de la nature que vous auriez aimé avoir ?
Le don d'ubiquité car je suis perpétuellement en retard !

Votre couleur préférée ?
Le bleu, de la mer, du ciel etc. Cette couleur évoque la douceur.

Votre saison préférée ?
Le printemps, quand la nature sort de sa torpeur hivernale.

Qu'emporteriez-vous sur une île déserte ?
Ma famille pour ne pas m'ennuyer. Je n'aime pas être seul.

Si vous étiez un plat ?
Un millefeuille, complexe et infini…

Vos adresses secrètes ?
La boucherie Savarin à Saint-Romain en Gal (69), le GAEC Thevenaz à Saint-Maurice l'Exil (38) pour les fruits, les légumes et les jus de fruits et bien sûr Denis Chardon à Chonas l'Amballan qui me fournit en légumes biologiques.

Propos recueillis par Caroline Husson

page 86
Crème de carotte aux œufs de caille

page 88
Médaillons de truite cressonnière

page 90
Foie gras de canard aux pommes

page 92
Brochettes de caille aux raisins

page 94
Crumble pomme coing et noix

CRÈME DE CAROTTE AUX ŒUFS DE CAILLE

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 1,50 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 20 MINUTES

1

À vos paniers

- 12 œufs de caille
- 400 g de carottes
- 1 échalote
- 4 lamelles de gingembre pelé (de 2 mm d'épaisseur)
- 10 pluches de cerfeuil
- 50 g de beurre
- 1 dl de crème liquide
- 75 cl de bouillon de volaille
- 1 dl de vinaigre d'alcool blanc
- Sel

1 Chauffer le beurre coupé en dés dans une cocotte, faire **suer*** l'échalote hachée avec les carottes émincées, saler légèrement, mouiller avec le bouillon de volaille, ajouter le gingembre, porter à ébullition et cuire 20 min à frémissement.

2 Casser les œufs de caille séparément dans des ramequins. Porter 2 l d'eau à ébullition sans la saler, ajouter le vinaigre et verser les œufs un par un à fleur d'eau. Ramener doucement le blanc sur le jaune et cuire 1 petite min.

3 Plonger les œufs dans de l'eau bien froide, les égoutter sur un papier absorbant et les **ébarber*** délicatem ent Réserver.

4 Verser les carottes cuites dans le bol d'un mixeur avec tout le bouillon de cuisson et mixer finement avant d'incorporer la crème liquide.Servir la crème de carotte dans les assiettes, ajouter 3 œufs pochés par assiette et finir avec quelques pluches de cerfeuil.

A déguster avec

▪ Un Tavel rosé, pour moi, l'un des meilleurs rosés de France.

Conseils de chef

▪ Si la crème de carotte est un peu trop épaisse, la détendre avec un peu d'eau, de bouillon de volaille, ou un peu plus de crème.

▪ Ne pas hésiter à faire légèrement réchauffer cette crème avant de la servir.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

2

3

4

* Voir glossaire page 120

MÉDAILLONS DE TRUITE CRESSONNIÈRE

▪ **POUR 2 PERSONNES** ▪ **ENVIRON : 3 € PAR PERSONNE**

▪ PRÉPARATION : 30 À 45 MINUTES ▪ CUISSON : 10 MINUTES

▪ PRÉVOIR : FILM ÉTIRABLE CUISSON, 1 CUISEUR VAPEUR OU 1 COUSCOUSSIER

À vos paniers

- 4 filets de truite sans la peau
- 150 g de noix de pétoncles décoquillés
- 1 botte de cresson
- 1 échalote
- 1 blanc d'œuf
- 85 g de beurre
- 4 c. à s. de crème liquide
- 1 verre de vin blanc sec
- Sel et poivre du moulin

1 Essuyer soigneusement les noix de pétoncles bien froides entre 2 linges. Mixer puis incorporer le blanc d'œuf, saler, poivrer et ajouter la crème liquide. Réserver le tout dans un récipient filmé et entreposer quelques min au réfrigérateur.

2 Déposer les filets de truite sur le plan de travail (côté arête sur le dessus) étaler 1 c. à c. de mousse de pétoncles et rouler doucement en partant du coté le plus étroit. Envelopper ces rouleaux dans un film alimentaire en serrant bien et les cuire à la vapeur pendant 10 min. Réserver sur une assiette.

3 Effeuiller, laver et égoutter la botte de cresson (réserver 2 petits bouquets pour le dressage). Saler une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole et **blanchir*** le cresson pendant 3 min. Le rafraîchir dans de l'eau glacée, bien l'égoutter sans le presser.

4 Chauffer 10 g de beurre, faire **suer*** légèrement l'échalote hachée, mouiller avec le vin blanc sec, porter à frémissement et faire réduire de 3/4. Incorporer petit à petit, 75 g de dés de beurre bien froid sur feu très doux, saler et poivrer.

5 Verser le beurre blanc dans le bol d'un mixeur avec la moitié des feuilles de cresson, mixer finement une première fois avant d'incorporer le reste de cresson. Mixer à nouveau pour obtenir une sauce bien homogène. Dresser la sauce au centre des assiettes, poser les médaillons de truites coupés en 2 et terminer par un petit bouquet de cresson.

1

2

3

4

5

Conseils de chef

■ Il est important de mixer rapidement la mousse de pétoncles afin de ne pas la faire chauffer.

A déguster avec

■ Un Costières de Nîmes, le château Mourgues du Grès « les galets dorés » avec ses notes citronnées et équilibrées.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

* Voir glossaire page 120

PHILIPPE GIRARDON

FOIE GRAS
DE CANARD AUX POMMES

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 9 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : <30 MINUTES ▪ CUISSON : 4 MINUTES

À vos paniers

- 4 tranches épaisses de foie gras de canard cru
- 1 grosse pomme Golden
- 30 g de beurre
- 2 bâtons de cannelle
- 2 étoiles d'anis étoilé
- 2 petites feuilles de laurier frais
- 10 cl de Condrieu ou de Sauternes
- 10 cl de fond brun ou de bouillon de volaille
- Sel et poivre du moulin

1 Eplucher et couper la pomme en 8 morceaux. Faire légèrement blondir les morceaux de pommes dans le beurre fondu, ils doivent rester fondants. Ranger les morceaux de façon à reconstituer des demi-pommes et réserver hors du feu.

2 Saler et poivrer le foie gras de chaque côté et le faire doucement colorer à sec dans une poêle chaude pendant environ 2 min sur chaque face. Débarrasser ensuite sur un papier absorbant.

3 Oter l'excédent de gras dans la poêle, mouiller avec le Condrieu et le faire **réduire*** presque à sec avant d'incorporer le fond brun.

4 Donner une ébullition, ajouter la cannelle, le laurier, l'anis étoilé et faire réduire à nouveau jusqu'à consistance d'une sauce sirupeuse. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

5 Dresser les tranches de foie gras près des morceaux de pomme en les faisant se chevaucher légèrement, répartir les épices avec les feuilles de laurier et napper l'ensemble de sauce bien chaude.

①

②

③

④

⑤

A déguster avec

▪ Le Condrieu « les Chaillets » du domaine Yves Cuilleron, un vin de pur plaisir à la bouche opulente et ronde.

Conseils de chef

▪ Ne pas hésiter à maintenir les escalopes de foie au chaud (le temps de confectionner la sauce) dans le four à 80/100 degrés.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

* Voir glossaire page 120

NOUVEAU !
Découvrez vite
ce fabuleux coffret de
3 DVD
12 films
de 26 minutes
PROPOSÉ PAR
MARC VEYRAT
ET GUY JOB
L'HERBIER GOURMAND
DE MARC VEYRAT
En vente en ligne sur www.lcj-éditions.com

BROCHETTES DE CAILLE AUX RAISINS

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 6 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 35 MINUTES

▪ PRÉVOIR : 2 PIQUES EN BOIS

À vos paniers

- 4 filets de caille
- 10 gros grains de raisin blancs (de type raisin italien)
- 2 pommes de terre ratte
- 2 petits cèpes ou champignons de Paris
- 30 g de beurre
- 1 dl de jus de raisin blanc
- 1 dl de fond brun
- 1 filet d'huile d'olive
- Gros sel, sel et poivre du moulin

1 Cuire les pommes de terre non pelées dans de l'eau bouillante salée pendant 30 min. Les égoutter, les peler et les couper en deux dans le sens de la largeur.

2 Saler et poivrer les filets de caille. Chauffer l'huile d'olive avec le beurre et les colorer pendant 3 min sur chaque face en partant du côté peau. Réserver sur une grille.

3 Nettoyer les cèpes, peler les pieds, les couper en 2 dans la longueur et les saler. Les colorer dans une poêle sur feu doux avec les pommes de terre.

4 Monter les brochettes : sur des piques en bois, alterner un filet de caille avec la pomme de terre et les cèpes puis placer le tout dans un poêlon.

5 Chauffer le jus de raisin dans la poêle (des cèpes) dégraissée et le faire réduire jusqu'à arriver à 1 c. à s. de jus. Mouiller ensuite avec le fond et le réduire jusqu'à consistance sirupeuse. Incorporer 1 morceau de beurre, les grains de raisin pelés et épépinés et les rouler dans la sauce sur feu doux. Napper les brochettes de sauce bien chaude et déguster.

1

2

3

4

5

A déguster avec

■ Le Saint-Nicolas de Bourgueil « La Mine » 2006 très épanoui aujourd'hui. Le servir un peu frais.

Conseils de chef

■ Vérifier la cuisson des pommes de terre en les piquant avec la pointe d'un couteau, celle-ci doit s'enfoncer facilement.

■ Pour une plus jolie présentation, remplacez les simples piques en bois par des tiges de romarin ou de laurier. Eliminer toutes les feuilles sauf celles placées aux extrémités.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

CRUMBLE POMME
COING ET NOIX

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 2 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 20 MINUTES

À vos paniers

- 2 coings
- 4 pommes
- 8 noix fraîches ou à défaut, sèches
- 1 jus de citron jaune
- 2 c. à s. de miel toutes fleurs
- 50 g de beurre pommade
- 50 g de poudre d'amande
- 50 g de farine type 55
- 50 g de sucre semoule
- 1/2 verre de Chartreuse verte

1 Porter 2 l d'eau à ébullition. Verser le jus de citron, ajouter les coings épluchés et coupés en quartiers et cuire 15 min à frémissement. Préchauffer le four à 160°C.

2 Mélanger le beurre **pommade*** avec la poudre d'amande, la farine et le sucre du bout des doigts afin d'obtenir une pâte friable. Filmer et réserver à température ambiante.

3 Egoutter les coings et les couper en 6 morceaux. Couper les pommes épluchées de la même taille. Casser les noix fraîches et peler les cerneaux.

4 Chauffer le miel sur feu doux dans une poêle et faire légèrement blondir les morceaux de pomme, ils doivent être mi-cuits. Ajouter les morceaux de coings avec les cerneaux de noix et les enrober dans le miel pendant 2 à 3 min.

5 Mouiller avec la Chartreuse et porter à ébullition avant de verser le tout dans un moule. Recouvrir de la pâte à crumble. Enfourner et cuire pendant 20 min. Servir tiède avec une crème glacée à la verveine par exemple.

1

2

3

4

5

Conseils de chef

■ Si vous utilisez des noix sèches, **blanchir*** les cerneaux quelques min dans de l'eau ou du lait bouillant avant de les peler.

A déguster avec

■ Un Coteaux du Layon moelleux avec ses notes caractéristiques d'agrumes, de fruits secs et de coing.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

* Voir glossaire page 120

Par Francis Batt

Les robots multi-fonctions

HOME CHEF

Riviera & Bar

999 €

Monter, couper, hacher, émulsionner, pétrir mais aussi cuire à la vapeur, réduire fouetter, mixer, broyer, mijoter, pulvériser. Pas moins de 13 appareils de préparations culinaire en un, doté de la fonction cuisson. Un nouvel appareil compact aux lignes séduisantes qui trouvera sa place sur votre plan de travail.

♥ On aime : sa fonction cuisson.

ROBOT CHEF TITANIUM

Kenwood

599 €

Nouveau modèle de Kenwood, à moteur silencieux livré avec un bol avec poignée de 4.6 L, un kit pâtisserie (crochet, fouet, batteur), un nouveau batteur souple en silicone pour pâtes (à gâteaux) souples ou blancs en neige. un bol mixer en verre de 1.5L et un presse-agrumes.

♥ On aime : son allure moderne et sa nouvelle cuve à poignées ergonomiques.

ROBOT ARTISAN VERT POMME

Kitchenaid

569 €

Fourni avec une cuve de 4.83L en inox avec poignée, couvercle verseur pour la cuve, batteur plat, fouet et pétrisseur. 300W. 10 vitesses. Une gamme complète d'accessoires vous permet d'adapter idéalement votre robot aux exigences spécifiques de vos préparations culinaires. Il existe dans une dizaine de coloris au même prix. Modèle en acier chromé ou brillant: 799 €.

♥ On aime : son design toujours très apprécié quand on réalise une belle cuisine.

MINI ROBOT CHROME

Cuisinart

149,50 €

Blender robot avec une capacité de 1.25L pour le blender et 0.7L pour le robot. 320 W. Lames en acier chirurgical tranchantes et inusables.

♥ On aime : son excellent rapport qualité prix.

LE MINI

Magimix

169,50 €

Le mini plus, silencieux, compact et malin a une capacité de 1.7L. Il est fourni avec une mini cuve pour les petites préparations, un fouet pour les blanc en neige, un disque à râper et émincer, un couteau pour les pâtes et les purées. Tout est compris.
Existe en 6 autres coloris.
Modèle chromé: 199,50€

♥ On aime : son côté petit par la taille mais ses possibilités d'utilisation multiples

ROBOT 5200 XL

Magimix

449,50 €

Ce nouveau Cuisine Système 5200XL, modèle complet, est équipé en plus d'un nouvel accessoire : le goulotte extra large qui permet d'émincer, râper et faire des bâtonnets de fruits et légumes entiers ou en gros morceaux.

♥ On aime : sa grande taille idéale pour les familles nombreuses.

Points de repère

1965
Naissance à Bourges

1985-86
Demi-chef de partie au « Bœuf sur le Toit », à Paris

1986-1993
Second de cuisine puis chef de cuisine chez « Flo Prestige »

1993
Sous-chef à la Tour d'Argent

1994-97
Sous-chef au Sofitel Sèvres, une étoile Michelin

1997-2005
Chef de cuisine au château de Curzay, à Poitiers.

2001
Obtention d'une étoile Michelin à Curzay

2005-2006
Chef de cuisine au Relais&Châteaux Le Chalet d'Adrien, en Suisse

2007
Chef de cuisine au "Rosalp" à Verbier, 19/20 au Gault Millau

2008
Création d'un restaurant gastronomique d'altitude à Verbier, Le Cristal.

D'une simple brasserie à la Tour d'Argent, du Bœuf sur le Toit à de prestigieuses maisons en passant par le château de Curzay où il a obtenu une étoile Michelin, Eric Jan ne cesse de surprendre. Son prochain challenge : réconcilier gastronomie et restaurant d'altitude dans les montagnes de Verbier, en Suisse

Votre madeleine de Proust ?

La soupe à l'oseille de ma grand-mère qui mitonnait sur le bord de la cuisinière à bois… Ce souvenir représente tout ce que j'aime dans la cuisine : la saisonnalité, les jolis produits, la convivialité autour d'une bonne table, avec des gens que l'on aime.

Votre boisson favorite ?

Le Fendant, un vin blanc suisse de cépage Chasselas, typique de la région du Valais.

Votre ingrédient fétiche ?

Le safran. J'aimais particulièrement le marier avec un filet de sole dans

l'une de mes recettes fétiches. En Suisse, où l'on n'est jamais au bout de ses surprises, j'ai ainsi découvert le village de Mund - dans la région de Jungfrau-Aletsch-Bietschhorn inscrite au patrimoine mondial naturel de l'Unesco, ndlr - que l'on appelle aussi « le village du safran ». Dans un cadre à vous couper le souffle, avec vue sur les montagnes valaisannes, il y a là une production de safran exceptionnelle.

Votre péché mignon ?

Le pavé de cabillaud blond breton : sa chair est plus ferme car il vient de mer froide. Parmi tous les poissons, celui-ci permet une grande liberté de création. Il est largement sous-estimé…

ERIC JAN

Le plat que vous auriez aimé inventer ?
La quenelle de brochet ou peut-être la béarnaise. Un petit bout de mon enfance.

Votre recette du dimanche soir ?
Une tourte de légumes aux herbes fraîches. La préparation est rapide : j'utilise de la pâte brisée achetée dans le commerce ainsi que quelques légumes taillés en dés… Simple et délicieux.

Votre gourmandise inavouable ?
Les ours en chocolat et bien évidemment les véritables ours de Katburry.

Un restaurant où vous aimez aller dîner ?
La Vache Gourmande à Briey, sur les hauteurs de Sion, dans le Valais (Suisse).

Si vous n'aviez pas été chef, quel métier auriez-vous aimé exercer ?
Sans doute aurais-je exercé dans une unité spéciale de l'armée.

Le don de la nature que vous auriez aimé avoir ?
Savoir voler…

Votre couleur préférée ?
Elles sont deux : le noir et le blanc.

Votre saison préférée ?
Le printemps : le renouveau de tous les possibles.

Qu'emporteriez-vous sur une île déserte ?
Un kit de première nécessité gastronomique.

Si vous étiez un plat ?
Un pot-au-feu aux cèpes.

Vos adresses secrètes ?
Izraël Epicerie du Monde, rue François Miron et la Librairie Gourmande, rue Dante à Paris.

Propos recueillis par Orianne Nouailhac

page **100**
Soupe de moules de bouchot au safran

page **102**
Petits choux farcis au foie gras velouté de céleri

page **104**
Blanquette de saumon aux graines de moutarde

page **107**
Fricassée de volaille à l'estragon

page **108**
Cappuccino de caramel à l'angélique

SOUPE DE MOULES DE BOUCHOT AU SAFRAN

①

②

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 2 € PAR PERSONNE
▪ PRÉPARATION : 30 À 45 MINUTES ▪ CUISSON : 5 MINUTES

À vos paniers

- 1 kg de moules de Bouchot
- 1 carotte
- 1 tomate
- 2 dl d'eau
- 1 oignon moyen
- 1 blanc de poireau
- 1 gousse d'ail
- 1 sachet de petits croûtons
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 2 pointes de couteau de safran
- 30 g de beurre
- 2 c. à s. de crème double
- 5,5 dl de vin blanc sec

A déguster avec

▪ Un Savennières, un vin blanc sec produit à partir du cépage chenin.

1 Chauffer le beurre dans une cocotte et faire **suer*** sans coloration la carotte, l'oignon, le blanc de poireau émincés, la gousse d'ail fendue en deux et dégermée et les dés de tomate **mondée*** pendant 5 min sur feu doux en remuant régulièrement. Mouiller avec 3,5 dl de vin blanc sec, amener à ébullition et cuire 5 min à frémissement.

2 Porter 2 dl de vin blanc sec à ébullition dans un large poêlon. Incorporer l'eau, amener à nouveau à ébullition puis verser les moules grattées et lavées. Couvrir et cuire sur feu vif environ 5 min en remuant régulièrement. Dès que les moules sont ouvertes, les égoutter, récupérer le jus et le filtrer, les laisser refroidir puis les décoquiller, réserver 20 pièces.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

3

4

5

3 Verser les 2/3 du jus des moules filtré dans le potage, amener à frémissement, ajouter les moules et les réchauffer quelques secondes. Dès la reprise de l'ébullition retirer la cocotte du feu et verser le tout dans le bol d'un mixeur.

4 Ajouter la crème double avec le piment de Cayenne et le safran en poudre puis mixer. Rectifier l'assaisonnement et filtrer soigneusement cette soupe de moules.

5 Répartir les 20 moules réservées dans 4 assiettes creuses, verser délicatement la soupe bien chaude dessus. Parsemer quelques croûtons.

* Voir glossaire page 120

PETITS CHOUX FARCIS AU FOIE GRAS
VELOUTÉ DE CÉLERI

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 10 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : 30 À 45 MINUTES ▪ CUISSON : 10 MINUTES

À vos paniers

- 4 tranches épaisses de foie gras
- 10 g de riz rond
- 200 g de céleri rave
- 1/2 jus de citron jaune
- 1 petit chou vert
- 1/2 botte d'oseille
- 1 oignon moyen
- 2 c. à s. de cerfeuil concassé
- 2 c. à s. de persil plat concassé
- 40 g de beurre
- 1 dl de crème liquide
- 3 dl de bouillon de volaille
- Sel et poivre du moulin

1 Chauffer le beurre dans un poêlon et faire suer l'oignon et le chou émincés sur feu doux, sans coloration (réserver 2 feuilles de chou entières). Ajouter les feuilles d'oseille lavées avec le cerfeuil et le persil, laisser mijoter 15 min sur feu doux en remuant régulièrement et assaisonner.

2 Chauffer le bouillon de volaille dans une casserole, ajouter le céleri coupé en dés et légèrement citronné, amener rapidement à ébullition et ajouter le riz rond. Cuire 20 min à frémissement. Au terme de la cuisson, mixer avec la crème liquide.

3 Saler et poivrer les tranches de foie gras et les saisir dans une poêle sans matière grasse, le temps de les colorer de chaque côté. Réserver sur un papier absorbant.

4 Chemiser* 2 ramequins avec les feuilles de chou **blanchies*** et égouttées. Garnir l'intérieur en intercalant une couche de chou, une tranche de foie gras, une couche de chou, une tranche de foie gras et une dernière couche de chou. Rabattre les bords, presser délicatement pour éliminer l'excédent d'eau. Cuire dans un bain-marie frémissant et à couvert pendant 10 min.

5 Démouler délicatement les ramequins et les dresser avec un généreux cordon de velouté de céleri tout autour.

①

②

③

④

⑤

A déguster avec

▪ Un « petit » vin blanc liquoreux riche et élégant : un Cadillac.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

* Voir glossaire page 120

ERIC JAN

BLANQUETTE DE SAUMON
AUX GRAINES DE MOUTARDE

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 5 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : 30 À 45 MINUTES ▪ CUISSON : 4 MINUTES

À vos paniers

- 12 morceaux de saumon d'environ 50 g pièce
- 20 oignons grelots
- 20 petits champignons de Paris
- 1 c. à s. de persil plat concassé
- 1 c. à c. de jus de citron jaune
- 3 c. à s. d'eau
- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 50 g de beurre
- 100 g de crème épaisse
- 15 g de farine tamisée
- 1/2 litre de fumet de poisson
- Sel et poivre du moulin

Conseils de chef

▪ Vérifier la cuisson des oignons en les piquant avec la pointe d'un couteau, elle doit s'enfoncer facilement. Ajouter un peu d'eau si nécessaire en cours de cuisson.

A déguster avec

▪ Un grand Chablis pour un accord élégant de chez Raveneau ou de chez Dauvissat.

1 Placer 10 g de beurre dans une casserole, ajouter les oignons grelots épluchés, mouiller à hauteur d'eau, saler, amener à frémissement, couvrir et cuire sans coloration pendant 20 min.

2 Mettre à fondre 10 g de beurre dans un petit poêlon avec le jus de citron jaune et l'eau, ajouter les champignons bien lavés, saler légèrement, amener à petite ébullition, couvrir et cuire sans coloration pendant 4 min.

3 Mettre à fondre 15 g de beurre dans un poêlon, y incorporer la farine tamisée en pluie et cuire sur feu doux pendant 3 min sans cesser de remuer. Incorporer le fumet de poisson froid sur le **roux*** chaud en fouettant et cuire encore 5 min à léger frémissement. Ajouter la crème épaisse, donner une ébullition puis ajouter la moutarde hors du feu en mélangeant bien.

4 Poser les morceaux de saumon sur la plaque du four beurrée, les assaisonner et enfourner en position grill pendant 4 min.

5 Dresser le saumon avec les champignons et les oignons grelots, napper de sauce bien chaude et parsemer de persil plat concassé.
Au moment de servir, réchauffer la blanquette sur feu doux et déguster avec un riz blanc.

1

2

3

4

5

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

* Voir glossaire page 120

Je m'abonne à Cuisinez comme un Chef

2 ans
12 numéros
22€
Au lieu de ~~26,40~~ €

En plus, je reçois en cadeau ce verre doseur

Merci de renvoyer ce bulletin à : CUISINEZ COMME UN CHEF - 18, quai de la Marne - 75164 Paris Cedex 19

☑ **Oui**, je m'abonne à Chef pour 12 numéros au prix de **22€** et je reçois en cadeau le verre doseur.

Ci-joint mon règlement par

❒ Chèque bancaire à l'ordre de **CUISINEZ COMME UN CHEF**
❒ Carte bancaire

CB |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Expire le |_|_|_|_|

Date : .../.../...

Signature

N'oubliez pas de mentionner les trois derniers chiffres du numéro inscrit au dos de votre carte, près de la signature (cryptogramme) ___ ___ __

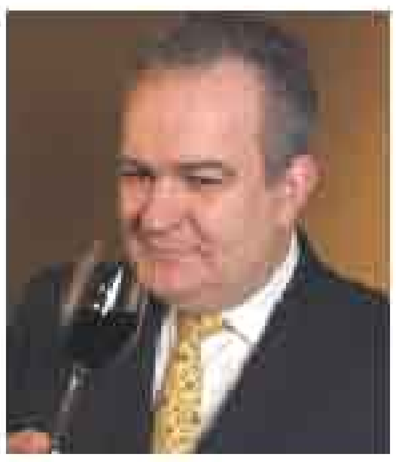
VOS COORDONNÉES

Nom.................... Prénom....................
Adresse....................
Code postal.................... Ville....................
Télephone .... Portable 06/....................

En indiquant mon adresse e-mail ci-dessous, je serai informé(e) de la mise en place de mon abonnement.
Courriel.................... ....@ ....
❏ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Alain Ayache et de celles de ses partenaires.

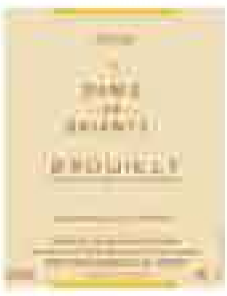
A011-BD

Offre réservée à la France métropolitaine jusqu'au 30/11/08 dans la limite des stocks disponibles. En application de la loi informatique et libertés du 06/01/1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant. Vous pouvez vous opposer à ce que vos nom et adresse soient cédés ultérieurement, en adressant une demande écrite à notre service Abonnement.



Par Antoine Hernandez

Coups de cœur



Domaine Saint-Ennemond Dame de Briante 2006

Brouilly

Ce vin, 100% cépage gamay, a une robe rubis profond, un nez aux arômes intenses particulièrement fruités (fruits rouges, prune) avec une subtile association d'épices. En bouche, vin souple aux tannins harmonieux avec un bon équilibre et une belle persistance des arômes. Belle longueur en finale sur une légère note minérale. Servi légèrement frais (13 à 15°C), ce vin accompagne les poissons, le coq au vin, une côte de boeuf du Charolais et le petit gibier à plumes. Vin produit en quantités très limitées par Chritian Béreziat, viticulteur à Cercié (69).

Yannick et Nicole Amirault La Mine 2006

Saint-Nicolas de Bourgueil

La famille Amirault attache une très grande importance aux soins apportés à la vigne, sans désherbant chimique, avec le même état d'esprit pour la recherche de qualité sur le vin (vendange manuelle, fermentation naturelle et élevage en foudres ou demi-muids). Un seul cépage, le cabernet-franc, avec une sélection de cuvée par lieu-dit ou terroir. Ce vin se déguste bien maintenant, il est rond, gourmand, à classer dans la catégorie des grands Saint-Nicolas de Bourgueil. Vin de plaisir à boire entre amis.

Domaine Raspail-Ay 2004

Gigondas

Excellent gigondas issu du grenache (80%), syrah (15%) et mourvèdre (5%), non collé et légèrement filtré avant la mise en bouteilles. Elevage de 12 mois en foudres de chêne. A la dégustation, robe rouge foncé, nez éclatant et floral de baies rouges, accentué par un puissant caractère de garrigue. Des parfums de fruits rouges se dégagent en fin de bouche, les tannins donnant caractère et tenue. A carafer une heure avant de le servir sur du gibier (sanglier ou chevreuil) ou sur une grillade.

Domaine Georges Vernay Pied de Samson 2006

Viognier

Ce vin d'un excellent rapport qualité-prix provient de vignes situées à Condrieu, en cime de côteau, en zone d'appellation Vin de Pays. Du fait de sa localisation à Condrieu, ce vin apporte les mêmes expressions que celles de l'appellation avec un tout petit peu moins d'intensité. Nous avons bien l'effet Condrieu avec ses arômes bien particuliers de pêches et d'abricots et une belle minéralité qui caractérise les blancs du domaine. En accompagnement d'un carpaccio de daurade par exemple.

Domaine Charles Hours Cuvée Marie 2005

Jurançon

Propriété historique du Jurançon située à Monein (64), Marie et Charles Hours cultivent la vigne en agriculture biologique. La cuvée Marie est issue de vieilles vignes de gros manseng vendangées manuellement au mois d'octobre. Après le pressurage, les jus sont fermentés et élevés en barriques (10% de barriques neuves). C'est un vin très fruité avec une bonne vivacité et une bonne minéralité, très équilibré et avec une bonne persistance en bouche. Cette merveilleuse cuvée peut très bien accompagner la charcuterie, les viandes blanches, les poissons grillés, les crustacés, la cuisine exotique et le fromage.

Château Malartic-Lagravière 2002

Pessac Léognan

Alfred-Alexandre et Michèle Bonnie, les nouveaux propriétaires de ce cru classé de Pessac-Léognan ont entrepris, dès 1997, une vaste opération de métamorphose et toutes les conditions sont maintenant réunies pour que les vins issus de ce terroir exceptionnel honorent leur place parmi les plus grands Bordeaux. Le Château Malartic-Lagravière 2002 (50% merlot, 45% cabernet-sauvignon, 5% cabernet-franc) allie puissance et distinction, très concentré, tannique mais sans excès, d'une grande générosité, avec un nez et une bouche de fruits très mûrs. Sur une entrecôte à la bordelaise ou un canard rôti.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
A consommer avec modération.

FRICASSÉE DE VOLAILLE À L'ESTRAGON

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 2,50 € PAR PERSONNE
▪ PRÉPARATION : 30 MINUTES ▪ CUISSON : 30 MINUTES

À vos paniers

- 4 cuisses de volaille fermière
- 1 carotte
- 1 oignon moyen
- 2 échalotes
- 1 bouquet d'estragon
- 20 g de farine
- 20 g de beurre
- 2 dl de crème liquide
- 1 filet d'huile de pépins de raisin
- 1/2 litre de bouillon de volaille
- Sel fin et poivre du moulin

1 Couper les cuisses de volaille en deux, séparer le haut de cuisse du pilon, saler et poivrer.

2 Chauffer l'huile de pépins de raisin dans une poêle et colorer la volaille sur toutes les faces en commençant par le côté peau. Réserver sur une grille pour bien les égoutter.

3 Chauffer le beurre dans un large poêlon et faire légèrement colorer la carotte avec l'oignon et les échalotes émincés. Répartir la farine en mélangeant bien et mouiller petit à petit avec le bouillon de volaille.

4 Attendre l'ébullition, ajouter l'estragon avec les morceaux de volaille, couvrir et cuire pendant 30 min à frémissement.

5 Retourner la volaille en cours de cuisson et incorporer la crème liquide en fin de cuisson. Donner une ébullition et parsemer quelques feuilles d'estragon concassées.

1

2

3

4

5

A déguster avec

▪ Un Brouilly du domaine Saint Ennemond « Dame de Briante » 2006 rafraîchi.

Conseils de chef

▪ Servir accompagné d'un riz pilaf safrané ou tout simplement d'un riz blanc

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

CAPPUCINO DE CARAMEL À L'ANGÉLIQUE

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 1 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : 30 MINUTES ▪ CUISSON : 3 MINUTES

À vos paniers

- 4 dl de crème liquide
- 75 g de sucre semoule
- 20 g de sucre glace
- 10 g de cacao en poudre
- 1/2 c. à s. de liqueur d'angélique

1 Porter 1,5 dl de crème liquide à ébullition dans une casserole. Dès l'ébullition obtenue, retirer la casserole de la plaque de cuisson.

2 Chauffer le sucre semoule dans un poêlon sur feu doux et laisser caraméliser en remuant à peine et très délicatement avec une spatule en bois. Hors du feu, incorporer la crème bouillante en petites quantités sans cesser de fouetter.

3 Remettre le caramel à cuire pendant environ 3 min sur feu doux et le laisser refroidir à température ambiante. Il est recommandé de réaliser ce caramel quelques heures à l'avance ou la veille.

4 Monter 2,5 dl de crème liquide bien froide, posée sur un lit de glaçons en y incorporant le sucre glace petit à petit et parfumer cette crème fouettée avec la liqueur d'angélique.

5 Dresser dans des coupes, répartir la sauce caramel froide dans le fond et verser délicatement la crème fouettée à l'angélique saupoudrée d'un soupçon de cacao en poudre.

A déguster avec

▪ Le Cérons, Château Haura, de Pierre et Denis Dubourdieu, un vin moelleux de dessert, à découvrir absolument.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

1

2

3

4

5

Par le Dr Jean-Claude Houdret

« La tradition culinaire française préserve-t-elle de l'obésité ? »

Avant toutes choses et afin que mon texte soit compréhensible, il faut savoir que pour les médecins l'obésité commence à partir d'un indice de masse corporel de 30.
Plus l'indice est élevé, plus l'obésité est grave et dangereuse.

Cet indice se calcule de la façon suivante :

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids en kilos}}{(\text{Taille en mètre} \times \text{taille en mètre})}$$

En 2002, 30.6% des américains étaient obèses, c'est-à-dire que leur IMC était supérieur à 30, même chose pour 23% des anglais et des australiens. Dans le même temps les français concernés n'étaient que 9.4% ; aujourd'hui ils sont 12.4 %.

On a d'abord pensé que l'explication de cette situation se trouvait dans le fameux « French paradox ». En effet il est paradoxal que si les français boivent plus de vin rouge, mangent plus gras, ont un taux moyen de cholestérol plus élevé que les américains, ils sont moins gros et ont moins de maladies cardiovasculaires graves que les américains. Il semble à la lumière des travaux du sociologue Claude FISHLER qu'en réalité la cause de cette différence soit dans le contexte culturel qui entoure l'acte alimentaire. Un jour peut-être, si les français cèdent aux tendances comportementales alimentaires anglo-saxonnes, qu'ils mangent compulsivement à n'importe quelle heure du jour et de la nuit, quand ils ont faim, les abondantes nourritures industrielles facilement disponibles partout : dans les distributeurs, sur les lieux de travail, les boulangeries, les fast-food, etc., il leur arrivera ce qui est arrivé aux américains : une obésité galopante.

Aujourd'hui, on n'en est pas encore là, car le fond culturel culinaire familial résiste encore, mais pour combien de temps ?

Grâce aux progrès des techniques de cuisine, aux plaques vitro-céramiques, aux fours à micro-ondes, aux produits pre-préparés et surgelés, la plupart des mamans arrivent encore à pratiquer au dîner un genre de cuisine traditionnelle qui permet de rassembler la famille autour d'une table pour partager le repas. Ceci n'est plus qu'un lointain souvenir au USA et d'ailleurs les nouveaux appartements construit à New York n'ont plus ni cuisine, ni salle à manger, ils se contentent d'un réduit avec un évier, un frigo, un placard et un micro-ondes.

Manger, une question de culture

Il semble que dans la majorité des cas, les anglo-saxons mangent uniquement dans le but utilitaire de se nourrir individuellement, alors que les fran-

çais et les habitants du sud de l'Europe en général profitent de cette occasion pour se réunir et partager en même temps convivialité et nourriture.
Il est d'ailleurs amusant de noter que dans plus de la moitié des cas, à la fin d'un repas entre collègues dans un restaurant anglo-saxon chacun paye ce qu'il a commandé alors que pour les français etc. on divise l'addition par le nombre de convives. On peut donc en conclure que symboliquement les uns payent pour se nourrir alors que les autres payent pour se réunir.

Portions XL aux USA

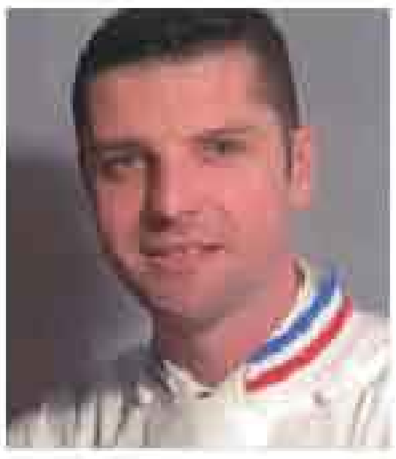
Les américains ont la culture de l'excès en cuisine comme ailleurs et les portions servies dans les restaurants ou les plats préparés sont d'un volume supérieur d'au moins 50% à ceux que l'on sert en Europe. Cela s'observe même dans les restaurants d'une même chaîne servant les mêmes plats élaborés suivant les mêmes recettes entre les USA et l'Europe.
Bizarrement cette inflation d'alimentation s'accompagne d'une accélération des repas puisqu'un français met 22 minutes en moyenne pour consommer un repas au MAC'DO alors qu'un américain met 14 minutes pour manger presque le double de la même chose.

Les champions du grignotage

Autre étrangeté, au USA les emballages des produits alimentaires sont fractionnés par petites portions sur lesquelles sont indiquées de façon très claire composition et teneur calorique. En toute logique la consommation devrait être freinée ; or ce n'est pas le cas car cela favorise la multiplication des prises alimentaires en dehors des repas sous forme de grignotage.

Faut-il s'attacher à la tradition des repas à table à heure régulière ?

Je pense que oui mais je crains que ça ne soit de plus en plus difficile par manque de temps et aussi par excès d'individualisme, chacun ayant tendance à manger ce qu'il veut quand il veut sans s'occuper du reste de la famille.
S'il n'est pas trop tard d'assurer la transmission de « l'artisanat culinaire familial », la situation pourra sûrement se maintenir et s'améliorer.
Là dessus, tous à vos clafoutis !



Par Christian Janier, fromager à Lyon
Meilleur Ouvrier de France

A.O.C. MAROILLES
Le bon goût ch'ti

Récemment mis en lumière par le film « Bienvenue chez les ch'tis », le Maroilles, qui tire son nom du village éponyme de Thiérache, est l'un des plus vieux fromage français. Ce sont les Moines de l'Abbaye de Thiérache qui inventèrent, au VII siècle, « la merveille de Maroilles », appelée jadis « craquelon ». Mais c'est une charte de 1245 qui consacre le fromage « Maroilles » en précisant par ailleurs que chaque propriétaire de vache, devait transformer tout le lait de la Saint Jean en fromages, afin de les remettre le jour de la Saint Remy aux propriétaires : il fallait donc, à cette époque comme de nos jours, 3 à 4 mois pour parfaire l'affinage du Maroilles. Au XVI siècle, ce fromage de grande réputation avait les amitiés de l'empereur Charles-Quint, et plus tard, place sur la table du roi d'Espagne qui s'inquiétait beaucoup de son acheminement.

Les pieds du bon Dieu

Le Maroilles se présente comme un pavé épais, à la croûte lavée rouge-brun et brillante. Sa pâte est souple et onctueuse. Il arbore au nez un bouquet relativement fort, qui laisse augurer d'emblée un goût puissant et corsé de terroir, sans exagération toutefois. Il fut baptisé par Léon Paul Fargue « les pieds du bon Dieu ».

Un mode de fabrication ancestral

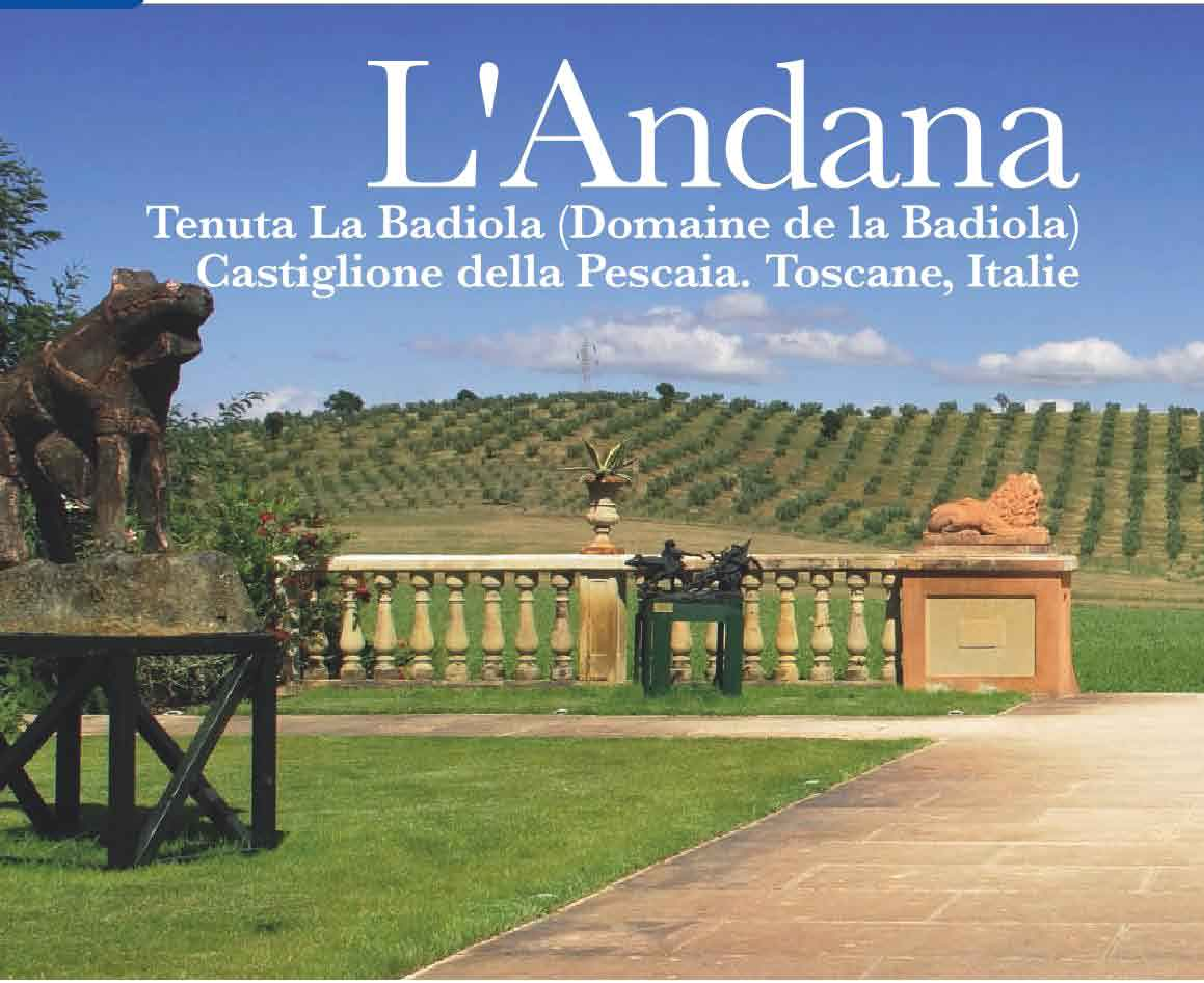
Au niveau de la fabrication tout est fait pour obtenir un produit très égoutté. Le caillé est d'ailleurs pré-égoutté sur toile avant d'être moulé afin qu'un maximum de sérum puisse s'échapper. Une autre spécificité de la fabrication consiste à inoculer le lait en ferments du rouge (Brevi Bactérium Linens) qui conféreront au croutage sa couleur spécifique. Au démoulage les fromages sont généreusement salés, le sel étant reconnu pour ses vertus de conservation. Au sortir du saumurage, les fromages sont séchés au maximum afin d'en assainir la surface. Puis vient la pousse naturelle du bleu (Pénicillium), qui contribue à neutraliser l'acidité de surface, passage obligé pour l'implantation prochaine du ferment du rouge. Les moisissures bleues sont ensuite frottées à la brosse, avec de l'eau salée et additionnée de ferments du rouge (Bactérium Linens). Les fromages passent du stade de « blanc » à celui de « blondin » et enfin à celui de « rouge ». Plus on prolonge l'affinage, et plus on obtient un fromage au goût prononcé et puissant. On peut au niveau des lavages, comme pour toutes les pâtes molles à croûtes lavées, additionner un alcool dans l'affinage de ce fromage : on utilisera pour se faire de la bière brune diluée de moitié avec de l'eau.

Des conditions d'affinage optimales

L'affinage se pratique dans des caves aux murs de briques rouges : elles offrent l'avantage, comme bon nombre de matériaux naturels, de posséder un rôle tampon exceptionnel au niveau de la maîtrise des deux paramètres fondamentaux de l'affinage : température et humidité. Le fromage que nous venons de vous décrire est le « gros » Maroilles (ou Marolles ou Quatre-Quarts), mais il en existe des formats plus réduits qui se déclinent comme suit : Mignon, Quart, Sorbais.

L'Andana

Tenuta La Badiola (Domaine de la Badiola) Castiglione della Pescaia. Toscane, Italie



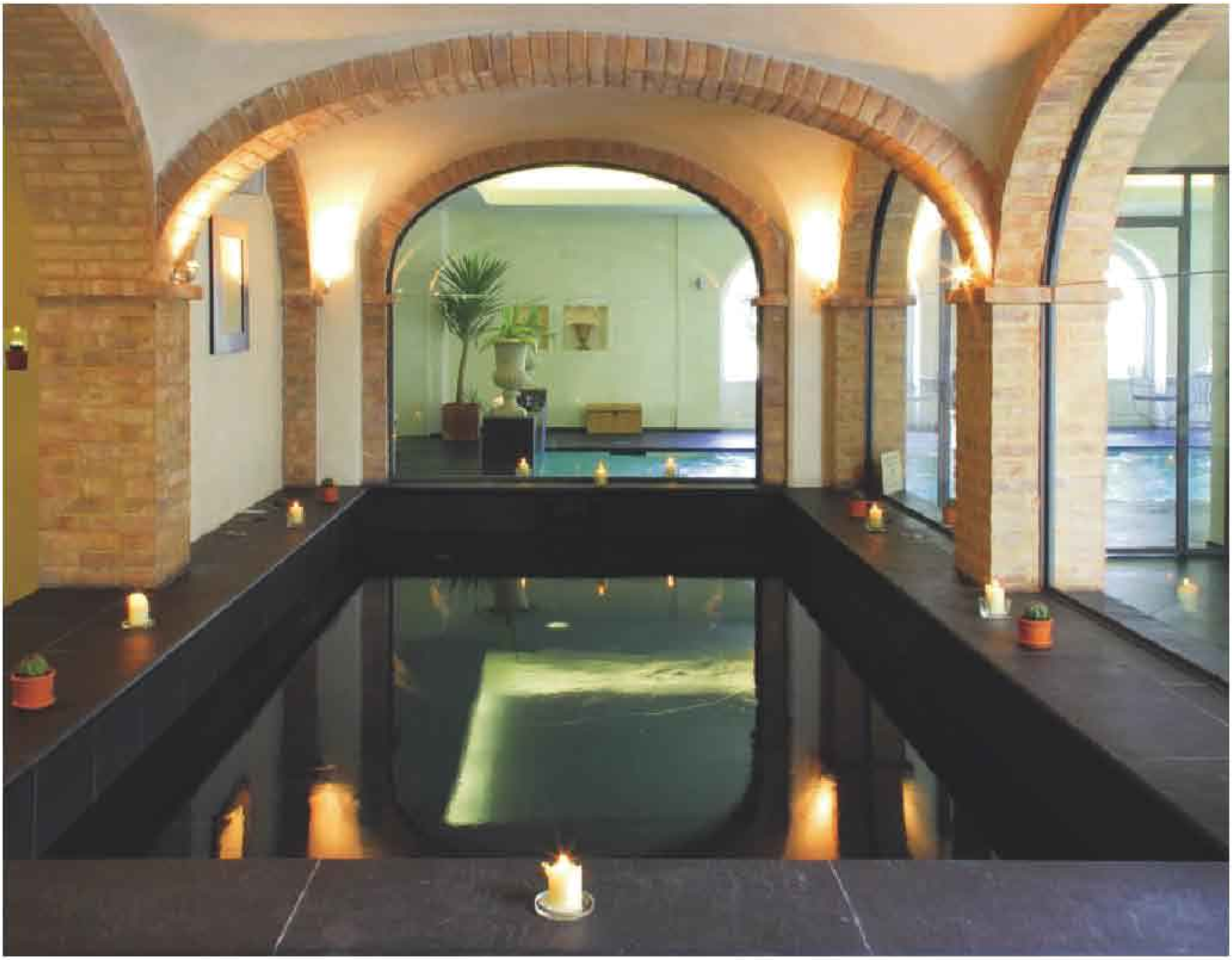
A l'extrémité de la Toscane, dans ses étendues les plus sauvages, voici une villa harmonieuse dédiée au bonheur et à la dégustation des bonnes choses. Aux fourneaux, un lieutenant de l'empire Ducasse.

A perte de vue des vignes et des oliviers. Une allée de pins et de cyprès vous emmène aux pieds d'une grande maison. Vous voici à L'Andana (l'allée en français), l'une des auberges de charme née de la passion d'Alain Ducasse. Propriétaire de trois autres domaines en Provence et de l'Ostapé, dans le Pays basque, le chef multi-étoilé a ajouté, en mai 2004, une nouvelle corde à son arc : ce magnifique domaine situé en Toscane, à une heure et demi de route de Pise.

Dans cette Maremme - extrémité de la Toscane sur le littoral -, territoire préservé et sauvage aux senteurs de maquis, riche d'une faune et d'une flore exceptionnelles mais aussi de grands produits de dégustation, L'Andana a vue le jour sur le domaine de La Badiola, ancienne résidence de chasse du duc Léopold II de Toscane. Ce vaste domaine de 500 hectares est dédié à la vigne et aux oliviers. Dominant la vallée, L'Andana propose une trentaine de chambres dans la Villa seigneuriale

ou dans la Fattoria, la « ferme ». Bois de chêne, tissus précieux, dallages de terracotta, mobilier florentin, cheminées d'époque : ce palazzo de campagne allie simplicité et raffinement, authenticité et élégance.

Des artisans de la région ont ainsi patiné à l'ancienne et peint aux pigments d'ocres les murs de la demeure. Et au fond du jardin, face aux oliviers, se dresse même une petite chapelle où l'on célèbre encore la messe tous les dimanches.



Au cœur du terroir toscan

L'Andana est née de la rencontre d'Alain Ducasse avec Vittorio Moretti, producteur de vins haut de gamme. En développant l'idée de cette demeure de charme, les deux hommes entretenaient un rêve : celui de créer une maison d'hôtes raffinée dans une retraite calme et silencieuse, une escapade gourmande en même temps qu'un moment pour soi, une parenthèse paisible. C'est une totale réussite.

La piscine intérieure et son spacieux Espa

Le Spa propose de nombreux soins

Côté gastronomie, c'est Christophe Martin, un ancien du Louis XV à Monaco, qui dirige les fourneaux. Dans une grange, au fond d'un chemin d'oliviers et de romarin, le restaurant, la « Trattoria Toscana », accueille ses hôtes, leur proposant une cuisine locale traditionnelle réinventée, simple mais toute en saveurs. Légumes, fruits et surtout herbes aromatiques proviennent du jardin potager alors que l'huile (amère et verte comme le veut la tradition en Toscane) est issue des oliviers du jardin et que le vin est le fruit des vignes de la propriété, faites du cépage San Giovese.

L'Andana, au coeur de la Toscane entre Chianti et Sienne

Pour se relaxer, la piscine en plein-air, chauffée

Une cuisine simple et raffinée

Les gnocchis revus et corrigés par Christophe Martin

Après un « aperitivo », un mélange de chardonnay et pinot noir légèrement effervescent, la cuisine étoilée de Christophe Martin se dévoile, véritable hymne au produit toscan.
Dans cette demeure, témoin d'un patrimoine gastronomique et historique, l'art de recevoir et la dégustation ne sont pas des vains mots. Et le bonheur est au rendez-vous.

A ne pas manquer :

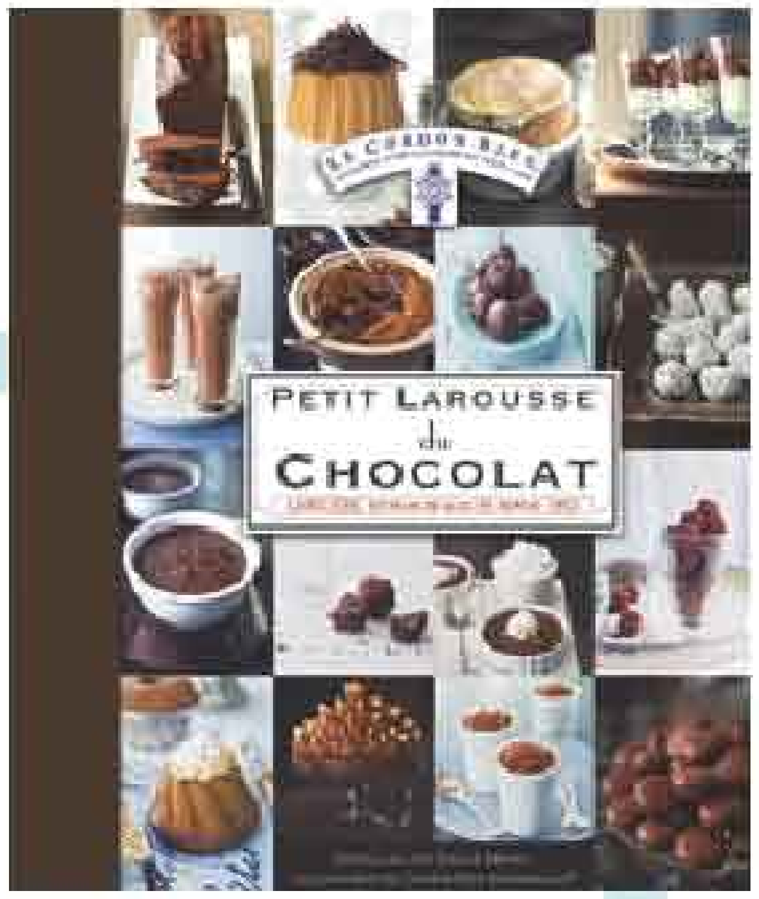
- *Des cours de cuisine dans la propriété et des dégustations de vins dans la cave avec les cuisiniers et les sommeliers maison*
- *Visite de la Maremme et de ses 9000 hectares de parc naturel, visite de son patrimoine historique et architectural.*
- *Randonnées, équitation et observation des oiseaux dans le parc protégé.*

Par Marie-Caroline Malbec

▶ EQUILIBRÉ ET DÉLICIEUX

Les auteures, mère et fille, nous prouvent en une cinquantaine de recettes qu'il est possible de faire rimer sain et bon dans l'assiette.
A l'heure des saveurs
J et S Fontaine 30 €
GLENAT

▶ UNE BIBLE



170 recettes, toutes illustrées, déclinent le chocolat.
Qu'elles soient classiques, simplissimes ou originales, elles sont en tout cas inratables puisque testées par les pâtissiers du Cordon Bleu.
PETIT LAROUSSE du chocolat 22,90 €.

▶ POUR TOUT SAVOIR SUR LE MIEL

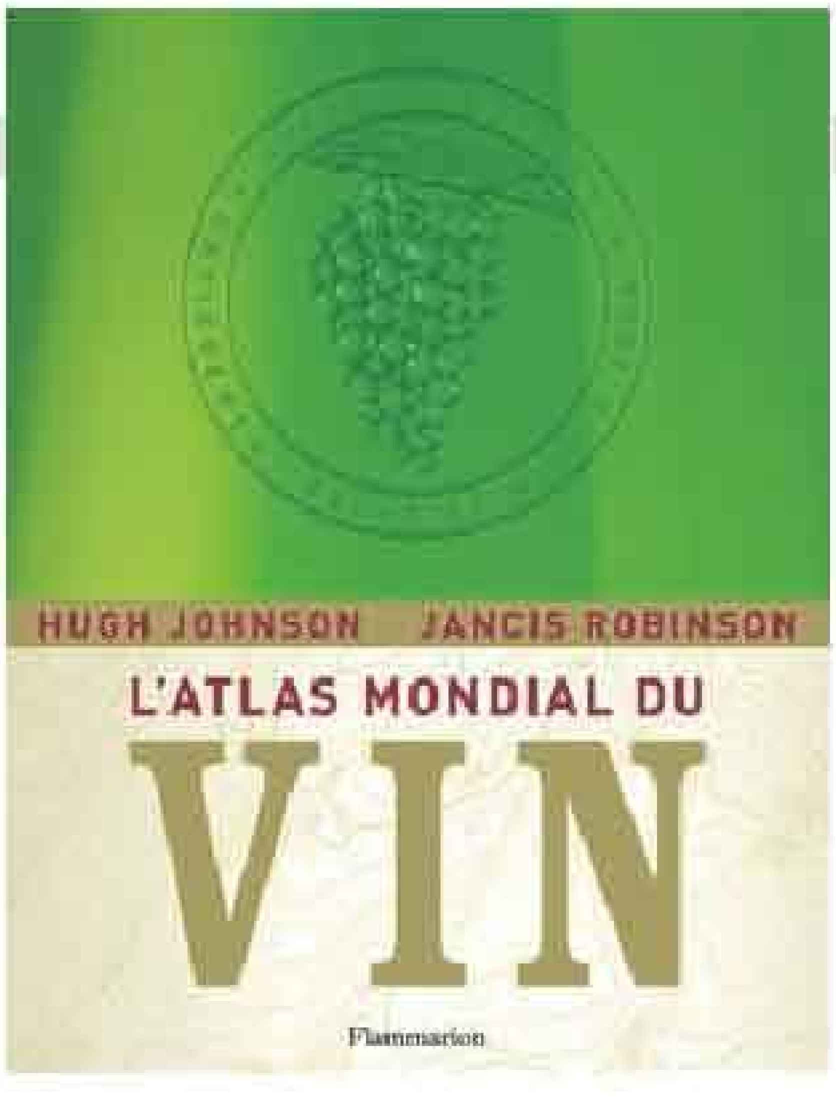
Origines, mythes, usages, bienfaits, recettes de beauté ou de cuisine, tout est raconté dans cet ouvrage sur ce magnifique produit.
Le miel et ses bienfaits de L Fronty et M F Michalon 15 €
FLAMMARION

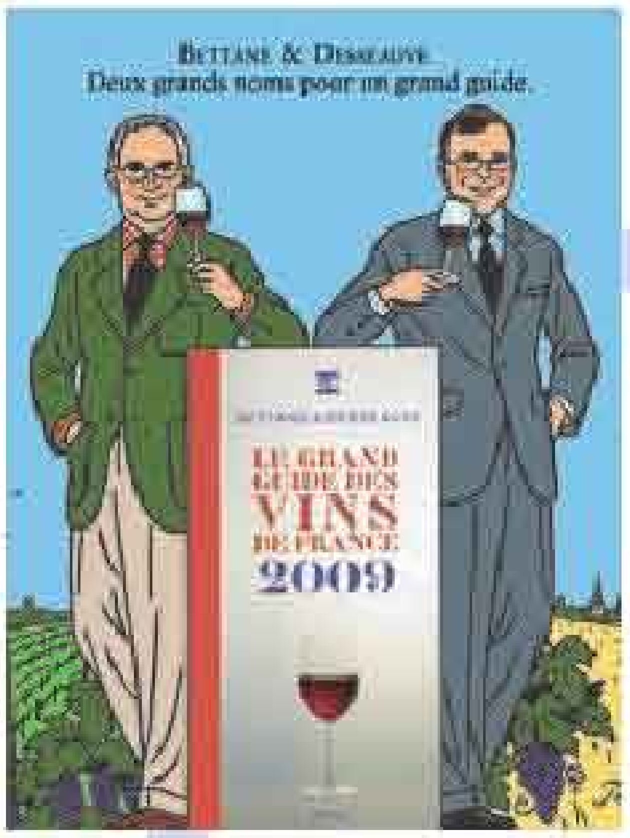
▶ INDISPENSABLE AUX ŒNOPHILES

Deux spécialistes incontestables nous font faire le tour du monde du vin et montrent les conséquences, favorables ou préjudiciables, du réchauffement climatique sur la production viticole.
Atlas mondial du vin 2008 Hugh Johnson & Jancis Robinson
55 € FLAMMARION

▶ LES CH'TIS LIVRENT LEURS SECRETS

Carbonade, hochepot, cramique, endives braisées et bien sûr l'incontournable tarte au Maroilles (que personne n'est obligé de tremper dans son café...), vous saurez tout tout tout sur la cuisine des biloutes.
Craquez pour la cuisine des ch'tis 9,80 €. MANGO





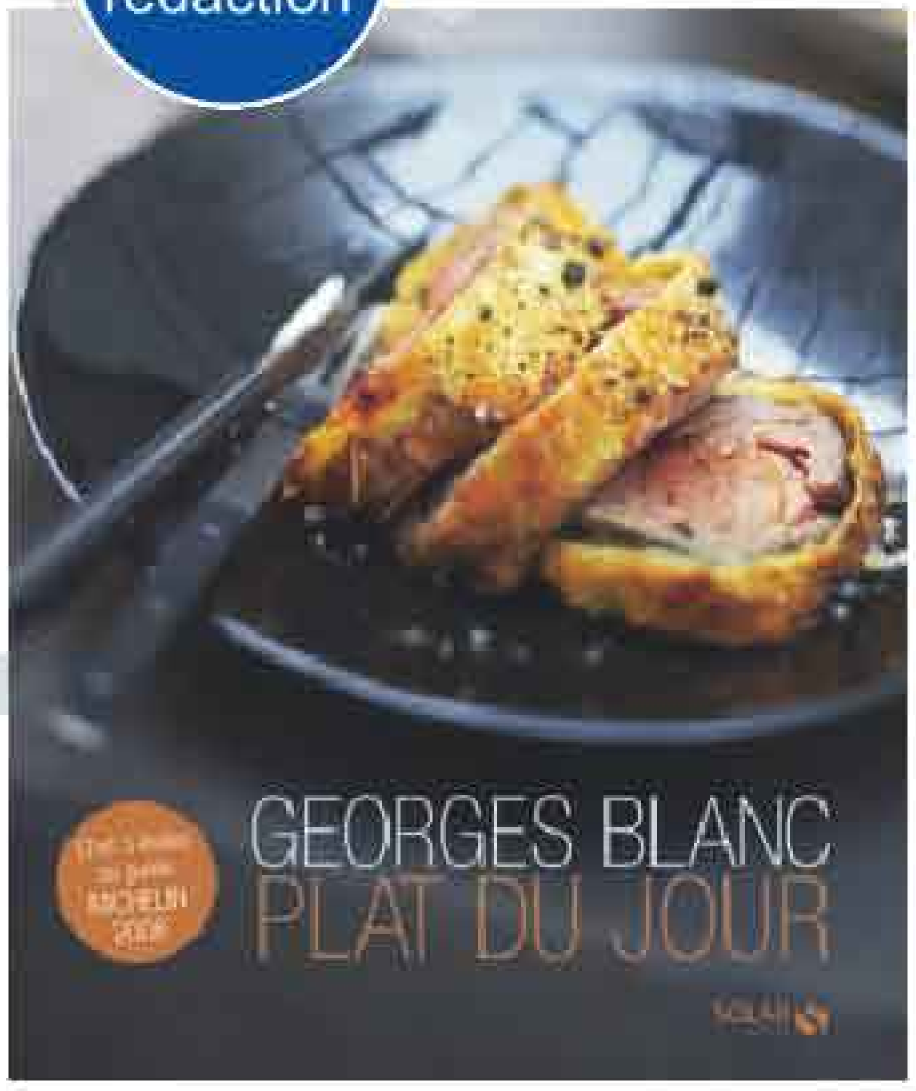
▶ LE GUIDE DES VINS

La dernière édition du guide de Bettane et Desseauve, avec ses 10 000 crus passés au crible, son palmarès des meilleurs vins et son accès à un site internet privé, est plus riche d'infos malines : les meilleures affaires dans les Foires aux vins près de chez vous, les vins à petits prix à déguster sans attendre...
Le Grand Guide des Vins de France 2009 29 € MINERVA.

▶ GEORGES BLANC AU QUOTIDIEN

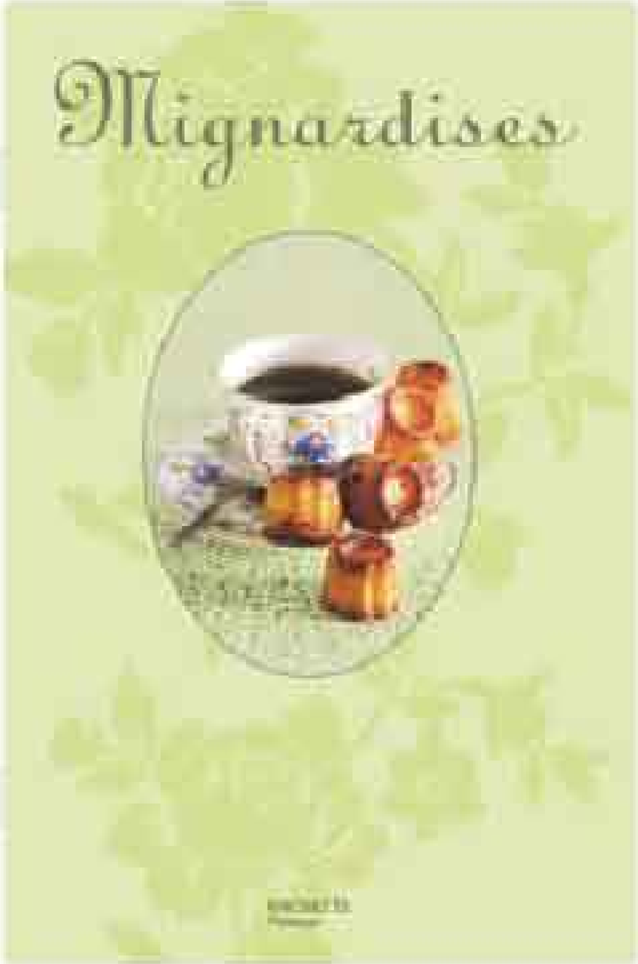
Quand tradition bourgeoise et inventivité gastronomique se rencontrent dans la casserole d'un grand chef, ça donne un livre de recettes formidables, en bonus, des conseils, des « trucs » et des suggestions de vins.
Plat du jour Georges Blanc 22 € SOLAR.

♥ Coup de cœur rédaction



▶ BOUCHÉES SUCRÉES

Impossible de faire la fine bouche devant les nombreuses recettes proposées par Philippe Mérel, financiers, guimauve, truffes, ...à cuisiner sans modération.
Mignardises 10,50 € Collection So chic HACHETTE PRATIQUE



▶ HISTORIQUE

Jules Gouffé, élève d'Antonin Carême, a été l'un des cuisiniers les plus célèbres du XIX ème, son surnom est évocateur : l'apôtre de la cuisine décorative.
Son livre de cuisine édité vers 1870 est une œuvre magistrale qui recèle de précieux trésors.
Le Gouffé 39,90 € EDITIONS DU CHENE parution le 22 octobre.

▶ COURS DE CUISINE VIRTUELS

Recettes décortiquées pas à pas, explications des termes ou des techniques culinaires, recettes du monde entier, le nouveau logiciel du très ludique Nintendo entre en cuisine.
Leçons de cuisine NintendoDS 29,99 € FNAC

Des mots pour le faire

Abaisse
Nom d'un morceau de pâte (brisée, sablée, feuilletée etc.) étendu à l'aide d'un rouleau ou d'un laminoir sur un plan de travail fariné afin de lui donner l'épaisseur et la forme correspondant à sa destination.

Beurre pommade
Beurre travaillé à la spatule pour obtenir la consistance d'une pommade. Si vous n'avez pas sorti votre beurre à temps du réfrigérateur, passez-le au micro-ondes à 600 W pendant quelques secondes.

Blanchir

1. Plonger des aliments crus dans de l'eau bouillante nature, salée ou vinaigrée puis les rafraîchir et les égoutter avant de les préparer.

2. Travailler vigoureusement au fouet un mélange de jaunes d'œufs et de sucre semoule jusqu'à ce qu'il devienne mousseux et clair.

3. Plonger dans un premier bain de friture certains apprêts de la pomme de terre pour obtenir une cuisson sans coloration

Chemiser
Garnir un récipient avec un enduit ou une enveloppe (beurre, gelée, papier sulfurisé, farine etc.).

Ébarber
Pour un œuf poché, signifie égaliser le blanc d'œuf coagulé à l'aide d'un petit couteau pour en parfaire la présentation.

Émulsionner
Mélanger vivement, mixer ou fouetter une préparation composée de plusieurs éléments, afin de la rendre homogène et mousseuse.

Foncer
Garnir le fond et les parois d'une cocotte, d'un moule ou d'une terrine, de lard, d'aromates ou de pâte.

Luter
Fermer hermétiquement le couvercle d'un récipient à l'aide d'une détrempe de farine et d'eau. Appelé « lu » ou « repère », ce joint de pâte durcit sous l'action de la chaleur et permet une cuisson à l'étouffée, sans évaporation, préserva,t les arômes et les aliments.

Monder
Éplucher et épépiner des fruits ou des légumes, que l'on ébouillante auparavant si besoin.

Portefeuille (en)
Se dit d'apprêts caractérisés par un dressage, un pliage ou un fourrage faisant apparaître les ingrédients en couches superposées. Pour une viande ou un poisson, il s'agit de fendre au centre pour dédoubler en deux parties plates égales destinées à être fourrées et repliées.

Réduire
Diminuer le volume d'un liquide (fond, sauce, jus) par évaporation, en maintenant celui-ci à ébullition, ce qui augmente sa saveur par concentration des sucs et lui donne davantage d'onctuosité et de consistance.

Roux
Mélange de farine et de beurre en proportions égales, cuit plus ou moins longtemps selon la coloration souhaitée (blanc, blond ou brun), utilisé comme liaison dans diverses sauces blanches ou plus ou moins colorées.

Suer (faire suer)
Chauffer doucement un aliment pour en éliminer l'eau.

Vanner
Remuer une crème, une sauce ou un appareil pendant qu'ils tiédissent, avec une spatule de bois ou un fouet, pour leur conserver leur homogénéité et surtout empêcher la formation d'une peau à la surface. Le vannage accélère en outre le refroidissement.

NOS ADRESSES

JEAN PAUL BOSTOEN
Restaurant « l'Auberge de l'Ill »
2, rue de Collonges au Mont-d'Or 68970 ILLHAEUSERN
Tél. 03 89 71 89 00
Fax : 03 89 71 82 83
aubergedelill@auberge-delill.com
auberge-de-l-ill.com

BERNARD RAMBAUD
Restaurant « Le Pressoir »
7, rue de l'Hôpital
56890 SAINT-AVE
Tél. 02 97 60 87 63
Fax : 02 97 44 59 15
le.pressoir.st-ave@wanadoo.fr
le-pressoir-st-ave.com

PHILIPPE JOUSSE
Restaurant « Alain Chapel »
Route Nationale 83
01390 MIONNAY
Tél. 04 78 91 82 02
Fax : 04 78 91 82 37
chapel@relaischateaux.com
alainchapel.monsite.wanadoo.fr

PHILIPPE GIRARDON
Restaurant « Domaine de Clairefontaine »
Chemin des Fontanettes
38121 CHONAS L'AMBALLAN
Tél. 04 74 58 81 52
Fax : 04 74 58 80 93
contact@domaine-de-clairefontaine.fr
domaine-de-clairefontaine.fr

ERIC JAN
Les Ruinettes
Restaurant « Le Cristal »
1936 VERBIER SUISSE

VINS

La Cave de Joël Robuchon
3, rue Paul Louis Courier
75007 PARIS - Tél. 01 42 22 11 02
lacavedejoelrobuchon.com

Uby : *Domaine-uby.com*
Bugey Cerdon
GAEC Philippe Balivet
Tél. 04 74 39 98 26

Clos Marine
Domaine « Les filles de septembre » *les-filles-de-septembre.com*

Tursan : Côtes du Brulhois
geant.fr

Aussières : *lafite.com*

Vin de pays d'Oc
Le vers Libre
Domaine des Corrèges
Tél. 04 67 55 48 02

Vin des pays des Côteaux de l'Ardèche
Terre de Frigoule
uvica.fr

Côtes d'Auvergne Boudes
Les Demoiselles
sauvat-vins.com

PAROLES DE FROMAGER

Etablissements Janier
Christian Janier
27, rue Seguin 69002 LYON
Tél. 04 78 38 01 12
janier.fr

PROPOS GOURMANDS

Marc Veyrat
« La Maison de Marc Veyrat »
13, vieille route des Pensières
74290 Veyrier du Lac
Tél. 04 50 60 24 00
Fax : 04 50 60 23 63
contact@marcveyrat.fr
marcveyrat.fr

S'EQUIPER TOP et COMPARATIF

Francis Batt
180, avenue Victor Hugo
75116 PARIS
Tél. 01 47 27 13 28
francisbatt.com

C'EST TOUT BEAU

- *Cuisipro cuisipro.com*
- *Resonances resonances.fr*
- *Habitat habitat.fr*
- *Monoprix monoprix.fr*
- *Italesse talesse.it*
- *Luminarc luminarc.com*
- *Point à la ligne pointalaligne.fr*
- *Leonardo leonardostore.com*

C'EST TOUT BON

- Hediard *hediard.fr*
- Brossard *brossard.fr*
- Valhrona *valhrona.com*
- Milka *milka.com*
- Bonneterre *bonneterre.fr*
- Daddy *daddy.fr*
- Moulins de Valdonne *moulindevaldonne.com*
- Gloria *recettes-gloria.fr*
- Ethiquable *ethiquable.com*
- Chupa Chups *chupachups.com*
- Regilait *régilait.com*
- Danone *danoneetvous.com*

S'EQUIPER TOP GIBIER

- Hediard *hediard.fr*
- Maggi *maggi.fr*
- Terre exotique *terreexotique.fr*
- Revo *revol-porcelaine.fr*
- Comptoirs et Compagnies *comptoiretcompagnies.com*
- Peugeot *peugeot-moulins.com*

DOSSIER GIBIER

Gérard Besson
Restaurant « Gérard Besson »
5, rue Coq Héron 75001 PARIS
Tél. 01 42 33 14 74
Fax : 01 42 33 85 71
gerardbesson.com
gerard.besson@libertysurf.fr

ESCAPADE

L'ANDANA
Tenuta La Badiola
Localita Badiola
58043 Castiglione della Pescaia ITALIE
Tél. 00 39 0564 944 800
booking@andana.it
www.andana.it

EXTRAIT DU RÈGLEMENT CONCOURS "Chef & Sommelier"

Jeu gratuit sans obligation d'achat, ouvert à toute personne majeure en métropole, y compris en Corse, en Suisse et au Luxembourg. Pour jouer, les participants devront répondre à une série de questions et laisseront leurs coordonnées complètes au 08 92 68 86 68 (0,34 €/min-Sté AAD) avant le 18/11/2008 minuit.
Chaque bonne réponse à une question est récompensée par 10, 20 ou 30 points selon la difficulté de la question.
Les 50 meilleurs scores remporteront le lot indiqué ci-dessous : 1 coffret de 6 verres CHEF& SOMMELIER d'une valeur de 33 euros TTC. La liste des gagnants sera mise en ligne sur www.reponseatout.com (rubrique concours) à partir du Lundi 25 novembre 2008.
La société Alain Ayache Développement se chargera d'envoyer les lots aux gagnants.
Le règlement ainsi que la demande de remboursement des frais de participation sont disponibles gratuitement sur simple demande auprès du Groupe Alain Ayache – Service Concours 117 rue de la Tour 75116 Paris. Le règlement du concours est déposé auprès de Maître Eric Albou, Huissier de justice (32 rue de Malte 75011 Paris).

LES SERVICES DE Cuisinez comme un Chef

Abonnements
France Métropolitaine
1 an - 6 numéros - 11 €

Anciens numéros
France Métropolitaine
À partir de 3,50 €
Étranger et DOM -TOM
Consultez :
www.cuisinezcommeunchef.fr

Comment procéder?

Par courrier
Cuisinez comme un chef
18-24, quai de la Marne,
75164 PARIS cedex 19

Par téléphone
(0 33) 1 44 84 80 20

Le service relation abonnés est à votre disposition du lundi au jeudi de 9 h à 18 h et le vendredi de 9 h à 17 h.

Par Internet
cuisinezcommeunchef.fr

0892 688 668*
La ligne du Groupe Alain Ayache pour vous abonner et pour jouer à tous nos concours

* CDC 0.34€/min

Crédits photos

Couverture
Agnès Pelletier, Gérard Bedeau

Recettes
Futur TV, ATPF, Gourmet TV Productions, Meryem Senhaji, Hector Barotoqui

Produits du mois
Raisins et champignons: Hector Barotoqui. Echalote: Christian Adam

Tours de mains, Avis du sommelier
Gérard Bedeau

Portraits
Gérard Bedeau,
Eric Jan, Philippe Jousse, Bernard Rambaud, Philippe Girardon: D.R.

Dossier gibier
Philippe Bignon, Hector Barotoqui

Parole de fromager :
SFAM

Propos gourmands
La Maison de Marc Veyrat, Hector Barotoqui

Comment ça marche ?
Hector Barotoqui

Escapade
Giovanni Cecchinato, J-M Del Moral

ET SUR LE WEB ?

Découvrez nos bonus sur cuisinezcommeunchef.fr

- Des **recettes originales** et les portraits de chefs en vidéo
- Des **adresses** supplémentaires pour préparer une bonne table
- Des **jeux interactifs**, notre sondage du mois...
- Notre **sélection de vins**

Notre prochain numéro sera en kiosque le mardi 18 novembre

Présidente Directrice Générale
Directrice de la Publication
NATHALIE AYACHE

Directeur Administratif et Financier
KARIM HAMEL
khamel@groupe-ayache.com

Directeur Exécutif
VINCENT HAM
Tél. : 01 45 03 80 13
vham@groupe-ayache.com

Chargée de promotion
CAROLE LETALLEC
cletallec@groupe-ayache.com

Abonnement
DELPHINE BOULOGNE
Tél. : 01 45 03 80 08
dboulogne@groupe-ayache.com

Relations abonnés
18-24, quai de la Marne
75164 Paris cedex 19
Tél. : 01 44 84 80 20
3c-abo@dipinfo.fr

Coordinatrice web
AMANDINE CAUCHY
acauchy@groupe-ayache.com

Inspection réseau
Groupe Promévente-Sordiap

APPEL GRATUIT N° Vert 0 800 827 884
Numéro réservé aux dépositaires et diffuseurs

Production
Directeur artistique
SYLVAIN BERTHAUME
sberthaume@groupe-ayache.com

Premier rédacteur-graphiste
GILDA ROSAMBERT
grosambert@groupe-ayache.com

Maquette
ALEXANDRA PARRE

Comptabilité
CHRISTOPHE ENICOLO,
SABINE HAYAT
(contrôleuse de gestion)
Tél. : 01 45 03 80 32

Photogravure
Seledigital-Bilbao

Impression
NIIAG - Bergame
" Printed in Italy "

BVP

Directeur Général
Directeur de la Rédaction
GUY JOB
Tél. : 01 40 60 63 63
guy.job@gourmet.tv

Rédaction
21, rue Leblanc – 75015 Paris
redaction@futur.tv

Conseillères à la Rédaction
CAROLINE AYACHE
MARTINE RUDLER

Rédactrice en Chef
MARIE-CAROLINE MALBEC

Rédactrice en Chef adjointe
CAROLINE HUSSON

Ont collaboré à ce numéro
FRANCIS BATT, BRUNO GOUSSAULT, ANTOINE HERNANDEZ, JEAN-CLAUDE HOUDRET, ANNE HUDSON, CHRISTIAN JANIER, ORIANNE NOUAILHAC, BÉATRICE VICENTE.

Régie Publicitaire
mcs
6, ter rue Rouget-de-L'Isle
92400 Courbevoie
Tél. : 01 49 97 07 06

Directrice Générale
MAUD COHEN SOLAL

Directrice Commerciale
PASCALE BIEDER-SINGER
pbieder-singer@mcsregie.fr

Directeur de Publicité
JEAN-PIERRE LAROUSSINIE
jpierrelaroussinie@mcsregie.fr

Chef de publicité : BENOIT HERY
bhery@mcsregie.fr

Assistante : FRANÇOISE VAVOULIS
fvavoulis@mcsregie.fr

Cuisinez Comme un Chef
est distribué par Transport Presse et édité par
La Compagnie des Chefs
SAS au capital de 150 000 €
Les 3 principaux associés sont :
Groupe Alain Ayache
Gourmet TV Productions - Futur TV

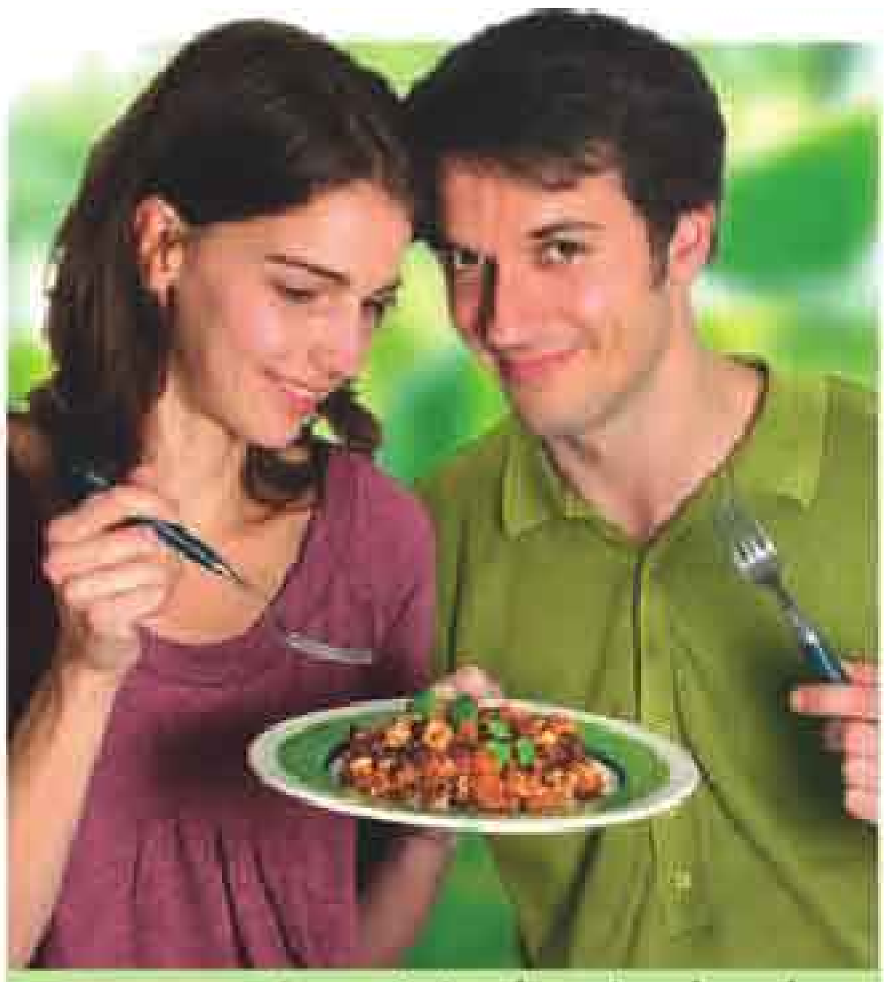
Siège social
117, rue de La Tour – 75116 Paris
N° de commission paritaire
1009K89134

Aucun texte ou illustration ne peut être reproduit sans l'autorisation expresse de la direction.

www.cuisinezcommeunchef.fr

L'alternative végétale

et si on se mettait au Tofou ?



Consommé en Asie depuis plus de 2000 ans, le Tofou est l'alternative végétale par excellence.

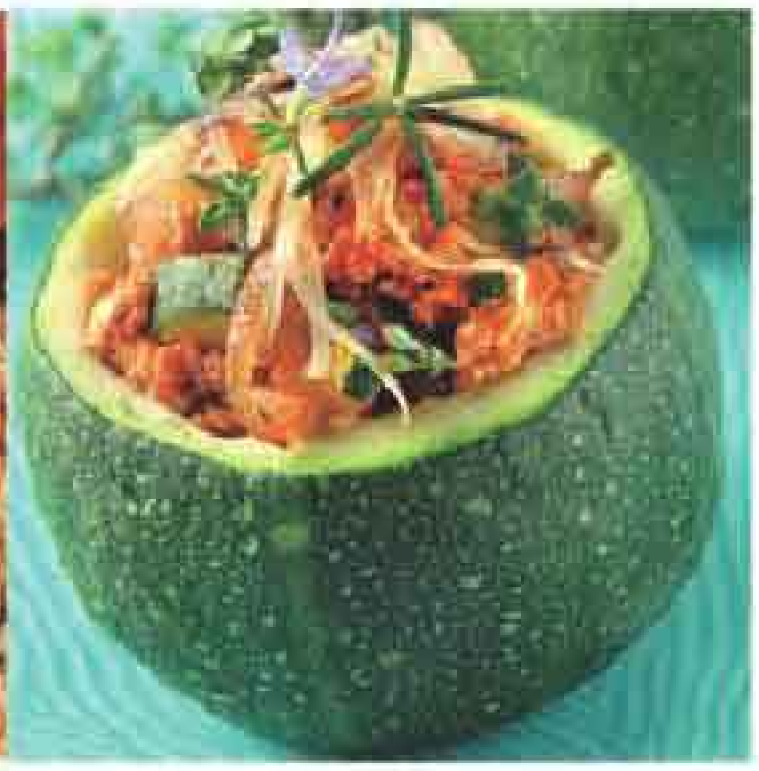
Saviez-vous qu'une alimentation biologique à tendance végétarienne est meilleure pour notre santé et favorise une meilleure gestion de nos ressources en surfaces agricoles et en eau ?
Alors, pourquoi s'en priver ?

Le Tofou apporte des **protéines végétales comparables à celles de la viande** et sans cholestérol. Il est une bonne source d'**acides gras Oméga-3** et de **minéraux** (calcium et ma- gnésium). Il permet de rééquilibrer notre alimentation, souvent trop riche en protéines d'origine animale.

Nature ou aromatisé avec des herbes ou des épices, le Tofou s'intègre tout simplement à vos recettes favorites :

- **coupé en cubes** dans une salade, un plat de légumes ou de céréales,
- **émietté** dans une recette traditionnelle salée (quiche, tourte...).

Egalement dans votre magasin d'alimentation biologique :
Tofou Nature, Tofumé, Tofou aux Herbes.
En portions individuelles de 2 x 125g.



CAFEINE Studio

Pour allier la facilité aux saveurs d'un Tofou déjà cuisiné : les Tofou aux légumes, en étui de 300g pour 2 à 3 personnes.

FILIÈRE SOJA
NON OGM
ORIGINE FRANCE

Un engagement constant depuis plus de 25 ans :

Soja biologique 100% français cultivé dans le sud-ouest de la France (Haute-Garonne, Tarn, Gers...) en partenariat avec plus de 200 agriculteurs biologiques.

Envie d'une recette au Tofou ?
Rendez-vous sur notre site **www.soy.fr**
Recevez gratuitement nos dépliants recettes ou, contre l'envoi de 5€ notre livre de recettes SOY
NUTRITION & SOJA
Chemin de l'Horte - F - 31250 REVEL

SOY

L'alternative végétale

Cérébos®
Dosez bien, Salez malin !
Nouveau
J'ai découvert un nouvel allié pour préparer de bons petits plats : la dose de gros sel Cérébos, la solution idéale pour une cuisine parfaitement dosée en sel.
Plus d'hésitation et de poignée approximative, avec la dose Cérébos j'ajoute la juste quantité au moment de la cuisson pour un parfait équilibre des saveurs.
La cuisine devient si savoureuse et délicieusement simple !
Pratique, rapide et tout simplement essentiel !
1 dose de 5 g = 1 litre d'eau
Cérébos
25 doses
Gros sel de cuisson
PRATIQUE !
Cérébos
Retrouvez toutes nos idées recettes, trucs et astuces sur www.salezmalin.com
www.cerebos.fr
Création : agence-massal.fr
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www. mangerbouger. fr